

Stephen Batchelor – Session Terre d'éveil  
Forum 104 - 21 et 22 février 2015

Transcription libre des enseignements, instructions  
et questions-réponses à partir des enregistrements audio

\* \*  
\*

**Samedi 21 février 2015**

*Matin*

**01. Introduction**

Ce qu'on va faire pendant cette journée, principalement, c'est une journée de retraite, de silence, de contemplation, de réflexion, de méditation... n'importe quel mot qu'on utilise pour exprimer cette capacité humaine que nous avons de rester tranquille et présent avec ce qui se passe ici et maintenant dans nos vies, dans nos corps, dans nos respirations, dans nos esprits.

Il s'agit en effet une sorte de *coming back home*, une sorte de retour à soi-même, pas seulement dans un sens égoïste, mais plutôt pour se rendre compte qu'on vit, qu'on est vivant, qu'on est conscient. Et ça veut dire immédiatement qu'on est lié avec les autres, qu'on est une partie d'une communauté, communauté temporaire qu'on établit pendant ces deux jours entre nous, mais évidemment aussi avec les familles, les équipes, les collègues au travail, tout un réseau de connexions qu'on a avec les autres. Et ces connexions sont ici présentes. Même avec les yeux fermés, avec la méditation sur la respiration, on est toujours liés, imbriqués avec le monde dont nous faisons partie (...).

**02. Instructions méditation assise**

(...) Il y a des personnes ici qui ont peut-être étudié plusieurs sortes ou formes de méditation, et peut-être même s'adaptent selon leurs besoins. Alors vous êtes absolument libres de faire ce que vous voulez pendant ces séances de méditation.

Pour les débutants, je conseille d'abord de trouver une posture confortable, soit sur le sol, soit sur une chaise. Une posture qui est à la fois *relax*, détendue, mais en même temps alerte, avec un dos bien droit, avec la colonne vertébrale bien droite, mais les épaules détendues, avec les yeux moitié fermés ou fermés, comme vous voulez, ou même ouverts si vous préférez. Mais en tout cas l'objet n'est pas de se concentrer sur des objets avec les yeux, alors laissez les yeux ouverts, moitié ouverts ou fermés, et essayez de devenir plus conscient des sensations dont vous faites l'expérience au niveau du corps, et principalement, surtout quand on commence, des sensations qui sont liées avec la respiration.

Et ça veut dire des choses tout à fait banales, ordinaires – la sensation de l'air quand il rentre dans les narines, les sensations quand on inspire, et également quand on expire. Donc simplement se reposer dans le rythme tout à fait naturel de la respiration. On ne contrôle pas la respiration, cela n'a rien à voir avec une pratique comme le *pranayama* qu'on fait dans le yoga par exemple – quand on respire d'une façon assez prédéterminée. Ici, c'est simplement laisser la respiration comme elle est. La respiration, c'est une sorte de baromètre de notre état du moment, de ce qu'on vit maintenant. Des fois la respiration est très courte, très agitée, des fois très profonde et très calme. Le but n'est pas d'avoir une respiration d'une certaine sorte, mais simplement de rester, de reconnaître et d'accepter la respiration comme elle est, en ce moment, ici et maintenant.

Bien entendu, peut-être certains font la méditation sur les sensations du corps, dans un sens plus général. Il y en a peut-être d'autres qui sont des pratiquants du zen, qui font du *shikantasa* – ça veut dire simplement méditer calmement avec un esprit ouvert, sans aucun objet spécifique. Ou peut-être d'autres pratiques aussi. Ce qui est important, à mon avis, ce n'est pas la technique qu'on utilise. Evidemment, il y a beaucoup de discussions parmi les gens qui pratiquent la méditation, pour dire que telle technique X est bien meilleure que telle technique Y. Franchement, cela a un certain intérêt pour comprendre les différences entre les techniques de méditation, mais je dirai que, probablement, 90 % de l'expérience des méditants est en fait la même. Nous sommes tous des êtres humains, avec *the human experience*, l'expérience d'être un être humain, avec un corps, avec un esprit, avec des émotions, avec des sensations, avec des angoisses, avec des aspirations, avec tout ce qui nous concerne en tant que notre vie.

Finalement, la méditation, quelle que soit la technique, c'est une façon de comprendre mieux et de mieux se comporter vis-à-vis de l'expérience humaine. On dit en anglais *coming to terms with our situation in life*. Et ça commence principalement avec une acceptation assez fondamentale de ce qui se passe maintenant. Dans nos corps, dans nos esprits, dans nos pensées maintenant. Et, dans ce sens-là, c'est une sorte de prise de recul par rapport à la mémoire du passé, aux projections, aux plans qu'on fait pour le futur, et qui nous préoccupent énormément.

Ils sont évidemment nécessaires pour pouvoir mener une vie dans ce monde. Mais, quand on fait la méditation, on arrête, ou on essaye d'arrêter, on revient au fait plus fondamental de notre existence, le fait qu'on est là. Ça, c'est quelque chose à mon avis de profondément mystérieux, qu'on soit là, qu'on respire, quand on en est conscient. Le fait même est quelque chose de presque mystique. Et en fait on n'a pas à rechercher une expérience mystique, parce que l'expérience la plus mystique qu'on a, c'est l'expérience qu'on a dans ce qu'on fait maintenant, l'expérience que nous sommes en train d'avoir maintenant.

Dans un sens, c'est ça le fondement de l'expérience prétendument mystique. Il ne s'agit pas de découvrir quelque chose d'ésotérique, de transcendantal, mais plutôt de se rendre compte du mystère dont on fait partie maintenant. Et ça, c'est la chose la plus incroyable, à mon avis, qu'on soit là, simplement présent. Et c'est quelque chose qu'on ignore la plupart du temps. On est toujours ailleurs, dans l'imagination, dans les projections, dans les souvenirs, dans les histoires personnelles, dans le monologue intérieur qui continue sans cesse.

On n'essaie pas dans la méditation de supprimer, de rejeter tout ça, mais d'être totalement ouvert à tout ce qui se passe ici et maintenant, même les idées les plus bizarres, les fantaisies les plus cruelles, n'importe quoi. Ce qui surgit, ce qui survient dans la méditation, c'est ça l'objet sur lequel effectivement on met notre attention. Mais on essaie de ne pas être captivé ni séduit par les histoires qui surviennent dans la tête, et simplement de les regarder en tant qu'histoires qui surviennent dans la tête. Il n'y a aucun problème avec ça, aucun problème !

Le but, c'est de changer, de transformer notre relation avec ce qui se passe ; le but n'est pas de changer ce qui se passe. Ça, c'est finalement l'essentiel, à mon humble avis. Et, cet après-midi, je vais parler beaucoup plus de ce point-là.

### **03. Instructions pour la méditation en marchant**

On va continuer avec la méditation en marchant, et le mot-clé, c'est effectivement continuer. Pendant ces deux journées, on essaie de maintenir un état d'esprit le plus *continuous* possible, sans interruption, *non-stop*, si possible. Evidemment, l'esprit a des autres idées, il veut être ailleurs, tout le temps. Mais, en tant que discipline – et malheureusement, la méditation est une discipline –, la méditation est un boulot, c'est un travail assez exigeant, franchement. En même temps, c'est très facile, c'est très simple, mais c'est difficile à faire,

parce qu'il y a beaucoup de tendances, habitudes et tout ça, qui sont plus concernées par d'autres buts que de simplement de rester présent, ouvert, calme, tranquille.

Alors, la méditation en marchant, c'est une continuation de la méditation assise. La seule différence, finalement, c'est la posture du corps. Au lieu d'être assis sur un coussin ou une chaise, on se promène (...). Il est très simple de faire cette méditation en marche. On choisit, on trouve un certain terrain, disons trois mètres, cinq mètres devant nous. On commence en restant simplement debout. On devient conscient des sensations d'un corps debout et, surtout si on est à l'extérieur, des sensations du vent contre les joues, contre la peau, les sons, les bruits de la rue, tous les sons qui nous entourent : les oiseaux, les arbres, les autres personnes... Dès qu'on a trouvé un certain équilibre, on commence à marcher, plus lentement que d'habitude, mais ça n'est pas nécessaire de devenir un escargot, de bouger tellement lentement qu'on ne s'en rend à peine compte. Et c'est bien de ne pas marcher à notre rythme habituel qui nous ramène tout de suite à l'habitude.

Comme on sait, on peut marcher par exemple n'importe où dans Paris sans être très conscient de l'endroit où on est : on est perdu encore une fois dans les pensées. Alors, en marchant plus lentement, c'est plus facile de devenir conscient de ce que ça veut dire, marcher. Marcher, en effet, c'est une sorte de miracle, franchement. Dans mon cas, ça fait quatre-vingts kilos de chair, d'os... qui arrivent miraculeusement à rester debout et à suivre un certain chemin. Et, en même temps, on reste ouvert à tout ce qui se passe autour de nous, à l'intérieur de nous-mêmes aussi comme dans la méditation assise, mais cette fois dans une posture différente.

Finalement, le but de cet échange entre méditation assise et méditation en marchant, c'est de nous préparer pour notre vie quotidienne. Parce que, quand on travaille, quand on est avec la famille, quand on a des choses à faire, on ne peut pas simplement rester dans les états de méditation formelle. Cela serait un peu bizarre et absolument pas pratique. Alors on s'habitue dans ces différentes postures de méditation à gagner une sorte... presque une sorte d'intuition, une sensation, une familiarité avec une certaine relation vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis du monde, une relation qui est plus fondée dans le corps, au lieu de l'être dans le cerveau, dans la tête. Une relation aussi qui est plus ouverte, plus sensible – espérons-le – et plus présente avec ce qui se passe autour de nous et à l'intérieur de nous-mêmes aussi (...).

#### **04. Questions-réponses**

On commence avec des questions, des commentaires sur la pratique, en essayant de nous focaliser sur des points pratiques, plutôt que théoriques (...).

*Q. – Question pratique : il y a une tendance à des pratiques spirituelles en Occident à négliger le corps (...), et il y a aussi l'effet inverse : parfois je remarque, quand on explique la méditation, qu'on privilégie le corps. Par exemple, quand on pose la question « qu'est-ce que c'est ? », on la pose toujours par rapport au moment présent, et le moment présent, c'est toujours le son, c'est toujours le corps, c'est toujours l'air qui nous entoure, mais c'est jamais les sentiments, les pensées, qui englobent aussi le moment présent. J'ai l'impression qu'on privilégie souvent la corporalité...*

C'est une bonne question, et je crois qu'au fond ça remonte à un certain dualisme qu'on trouve en Occident – qui remonte certainement à Descartes et encore plus loin que ça –, et on trouve le même dualisme aussi dans le bouddhisme. En effet, il y a plusieurs écoles bouddhistes qui privilégient énormément l'esprit par rapport au corps. Mais quand on remonte aux textes les plus anciens – et peut-être demain après-midi je voudrai parler de ces sortes de textes –, on est souvent frappé par le fait que le Bouddha ne voit pas du tout le monde dans cette optique dualiste.

Et, en effet, la pratique de la *mindfulness* ou de la pleine conscience ne parle que très rarement de cette pratique comme basée sur une sorte de différence entre ce qui est à l'intérieur de nous-mêmes et ce qui est à l'extérieur, mais c'est plutôt une pratique qui commence avec notre vécu, notre expérience dans sa totalité, avant qu'on fasse une distinction entre spirituel, corporel, esprit, corps. Cette distinction est quelque chose qui arrive plus tardivement. Et je crois que cela était aussi une des grandes *insights* – comment on dit ça en français, une des grandes découvertes ? – des philosophes phénoménologiques, qui commencent avec Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty... Ils veulent retrouver le monde de la vie, le *Lebenswelt*, c'est-à-dire retrouver le monde de notre vécu qui est là avant qu'on fasse cette distinction dualiste entre corps et esprit.

Donc, c'est en même temps vrai que, de temps en temps, pour des raisons purement pratiques, on met par exemple l'accent sur les sensations du corps plutôt que sur les pensées dans l'esprit, parce que je crois que nous, en tant qu'Occidentaux, et probablement en tant qu'êtres humains, nous passons une énorme partie de nos vies totalement perdus, presque, dans les pensées, dans le monologue intérieur. Et on oublie effectivement une grande partie de notre expérience, celle qui correspond à cette partie corporelle, à cette partie physique. Alors, pour des raisons pratiques, et je souligne « pratiques », c'est souvent important de retrouver, de redécouvrir notre expérience corporelle, mais cela a à voir avec les tendances contraires... de notre société, disons. Et, en même temps, je crois que, de temps en temps, si on met trop l'accent sur le corporel, il faut revenir pour redécouvrir notre vécu spirituel : les pensées, les émotions, les sentiments, tout ça. Mais ces actions sont toujours à situer dans un cadre pratique.

Finalement, le but de la pleine conscience, c'est d'être pleinement conscient de tout ce qui se passe dans le moment sans avoir fait aucune distinction selon qu'il s'agit de quelque chose de corporel ou pas. Et je crois aussi que plus on fait de la méditation, plus on se rend compte qu'au niveau de l'expérience, au niveau intuitif, immédiat, il n'y a pas vraiment une distinction claire et nette entre ce qu'on appelle le corps et ce qu'on appelle l'esprit. C'est une distinction qui est tellement enracinée en nous que nous commençons automatiquement de voir le monde et nous-mêmes dans ces termes-là. Mais peut-être, avec ces termes et les habitudes qui sont impliquées dans ces termes, il y a déjà quelque chose de faux là-dedans, et la méditation – au moins ce que je fais moi-même –, c'est de toujours revenir à cette expérience avant qu'elle soit divisée entre corps et esprit. Et en même temps, il faut être bien conscient que, pour des raisons pratiques, on a des moments où ce serait une bonne idée de mettre l'attention sur les pieds, par exemple.

Alors, quand on pratique la méditation, il y a deux choses. On a des trucs, des moyens de méditer, mais en même temps on a une rencontre continue avec ce dont on fait l'expérience dans le moment. Et l'astuce, c'est de développer la capacité en nous-même, peut-être au début avec l'aide d'un enseignant ou de quelqu'un qui a plus d'expérience que nous-même, mais de cultiver cette capacité de savoir quelle pratique, quel aspect de méditation serait juste maintenant, en ce moment.

Souvent on rencontre, je l'ai mentionné déjà, cette rhétorique, polémique, qu'on trouve dans le bouddhisme entre les gens qui disent que telle pratique est plus efficace que telle autre. Ça ne mène nulle part, à mon avis. Ça pourrait être intéressant, mais finalement le défi pour chacun d'entre nous est de devenir plus capable, plus flexible, pour décider ce qu'il serait bien de faire dans une séance de méditation un certain jour, à un certain moment... Et dans ce cas-là on devient en effet nos propres enseignants, on devient autonomes dans notre pratique. Et cette autonomie est effectivement ce que le Bouddha a conseillé encore et encore, de devenir indépendant des autres dans l'enseignement et dans la pratique.

*Q. – Si l'on décide de ce que l'on veut faire à tel ou tel moment, est-ce qu'il n'y a pas un danger de se couper de l'expérience dominante du moment ?*

Je crois qu'il y aura toujours des dangers. Je crois qu'il est en effet inévitable que chaque décision qu'on prend détourne l'esprit vers un certain objet, une certaine façon d'être, et ça va ignorer les autres aspects de notre expérience. Je crois que cela, c'est probablement inévitable. Mais ce qui est pour moi le plus important, c'est de ne jamais oublier la globalité, la totalité de ce dont on fait l'expérience. Et, par exemple, si on a décidé de se concentrer pendant trente minutes sur la respiration et rien d'autre que ça, il faut quand même rester conscient de la totalité de ce qu'on fait en même temps. Il y a une partie de notre pratique qui se concentre sur la respiration, mais en même temps il y a toujours une petite ouverture, une conscience de la totalité de ce que nous faisons.

Il est important de ne jamais perdre cette ouverture, et peut-être, après quinze minutes, de se rendre compte qu'il serait meilleur, pour des raisons quelconques, de se concentrer plutôt sur le son. Il faut je crois, finalement, cultiver une sorte d'*inner guide*, un guide intérieur, qui n'est pas une petite voix qui donne toujours des commentaires sur ce qu'on fait, mais plutôt une sorte d'intuition, une sorte de ressenti, presque corporel, presque non conceptuel.

Et je crois que c'est un peu comme quand on fait de la peinture ou de la danse, de la poésie : une activité créative. Il faut évidemment suivre certaines règles, il faut maîtriser certaines techniques, mais quand on est dans le travail lui-même de peindre quelque chose, d'écrire quelque chose... ce n'est pas quelque chose qu'on peut faire simplement grâce aux moyens techniques, ou aux dons qu'on a cultivés dans certains domaines : il faut donner l'ensemble, la totalité de ce qu'on est, entrer dans une sorte de relation avec l'œuvre dans sa totalité. Ce n'est pas quelque chose qu'on peut contrôler. C'est quelque chose qui nous surprend.

Et le risque, je trouve, surtout peut-être pour les Occidentaux, est de considérer la méditation comme une certaine technologie spirituelle, avec toutes ces étapes d'un chemin, dans l'attente de devenir illuminé ou quelque chose comme ça, comme c'est décrit dans des textes ou par les maîtres. Cela peut avoir une certaine utilité. Mais, finalement, ce dont il s'agit est de trouver en soi-même une liberté, une créativité, une imagination, une intuition qui sert comme une sorte de guide intérieur. Afin que la pratique devienne la nôtre, pas la pratique que X enseigne dans certains textes, pas une pratique qu'on trouve dans les enseignements tantriques du Tibet, mais un moyen de pratiquer qui est le nôtre, qui est vraiment le nôtre, de devenir de plus en plus autonome dans la pratique. Et tout ce qu'on vient de dire remonte en effet à ce besoin.

Evidemment, il a des dangers là-dedans. Là aussi, c'est facile des fois de se tromper, de devenir un peu orgueilleux. Surtout quand on a eu certaines expériences profondes dans la méditation, on peut à cause de ça commencer à croire qu'on est quelqu'un d'un peu spécial dans ce domaine. Il y a toujours des dangers, l'ego est toujours capable de subvertir nos meilleures intentions.

*Q. – Could you say something about the difference between focusing on your thoughts or your emotions and getting caught in them?*

Est-ce que je pourrais dire quelque chose sur la différence entre être focalisé ou concentré sur les pensées, et être séduit ou être piégé dans les pensées ? En effet, je vais parler un peu de ça cet après-midi. Je voudrais discuter sur ce qu'on appelle la réactivité, et comment on peut se comporter vis-à-vis de cette réactivité. La réactivité, c'est très souvent comment agir avec les pensées – les pensées réactives ou les pensées qui sont effectivement naturelles et nécessaires. Et je vais donner quelques exemples aussi. Si ça vous ne dérange pas, je continuerai avec ça cet après-midi.

*Q. – Est-ce que l'état de méditation peut être un état continu, quelque chose que l'on vit de façon continue dans la journée, ou bien est-ce qu'il faut le faire à des instants particuliers de la journée ? Parce qu'on n'est pas dans notre état normal, si je puis dire. Donc, comment on le combine, oui, avec la vie quotidienne de façon pratique ?*

De façon pratique... C'est utile de différencier entre la méditation formelle – c'est-à-dire de méditer pendant vingt minutes comme ici sur un thème précis – et la méditation informelle. Et j'ai déjà mentionné ça, je crois, plus tôt ce matin. On peut parler de la méditation en tant qu'une sensibilité globale, et en même temps on peut parler de la méditation en tant qu'une technique très spécifique avec des buts très clairs. Et pratiquement, le défi, c'est de transformer la pratique formelle en quelque chose qui devient de plus en plus naturel et informel. Et c'est souvent cette *naturalness*, cette méditation naturelle intuitive, qui peut finalement être intégrée dans le courant de nos vies de tous les jours.

Je crois que, dans un certain sens, l'être humain, c'est un être méditatif. Je crois que nous sommes tous, même si nous n'avons jamais fait de méditation, des êtres contemplatifs. Il y a toujours dans nos vies une partie de nous-mêmes qui réfléchit, qui regarde ce qui se passe en nous-mêmes. Et cela, cette capacité, c'est ce qu'on cultive dans la méditation formelle. Parce que, dans notre société, dans notre éducation, lorsque nous sommes enfants, nous n'avons pas des disciplines, des pratiques – ou peut-être que ça va commencer maintenant, mais...

Quand j'étais jeune, il n'y avait pas d'éducation contemplative dans notre culture. Et maintenant, pour des raisons compliquées, nous devenons de plus en plus conscients d'un certain besoin de cultiver cet aspect contemplatif en nous-mêmes. On n'introduit pas quelque chose de nouveau qui vient du bouddhisme ou de l'hindouisme ou du taoïsme. Ces traditions ont spécialisé beaucoup plus que nos traditions spirituelles les moyens, les techniques, pour cultiver la méditation formelle. Mais la méditation formelle est seulement un moyen, une technique, à travers lesquels on peut devenir plus mûr, plus mature, dans notre vie intérieure contemplative, celle qui est naturelle à chaque être humain.

Et, effectivement, au fil des semaines, des mois, des années, j'ai trouvé qu'avec les pratiques – et la philosophie, la pensée éthique aussi –, on ne peut pas séparer toutes ces choses finalement : notre contemplation, notre méditation est profondément liée à nos valeurs, à ce que nous concevons en tant que le bon, une bonne vie. Et il y a toutes sortes de choses qui sont implicites dans la pratique de la méditation qu'il serait bien de rendre plus explicites. Quand on commence la pratique de la méditation, on a souvent une sensation, que peut-être vous venez de décrire, d'un grand écart entre ce qu'on fait dans cette position accroupie sur un petit coussin dans une salle pendant trente-cinq minutes et le reste de nos vies. Ça, c'est très normal d'avoir ce sentiment.

Mais, comme avec beaucoup de choses quand on apprend dans la vie, sur les mathématiques ou les capacités à faire de la thérapie ou n'importe quoi d'autre, au fur et à mesure qu'on fait ces choses, elles deviennent de plus en plus naturelles, de plus en plus intuitives, presque automatiques, et on ne remarque plus qu'on est en train de les faire, finalement. Et en effet, le but de la méditation formelle, c'est de l'oublier, cette méditation formelle. Et de devenir de moins en moins – et ça c'est un mot que je n'arrive jamais à traduire en français – de moins en moins *self-conscious*, ça veut dire être toujours hyper-conscient de ce que je fais. Et quand on fait de la méditation formelle, c'est inévitable au début d'être hyper-conscient de l'étrangeté de ce qu'on fait. Mais avec la pratique ça devient de moins en moins étrange, de plus en plus une partie de notre vie, et de plus en plus quelque chose qu'on n'a plus besoin de nommer, plus besoin de préciser comme quelque chose de spécial. La méditation est spéciale, est étrange parce que ce n'est pas une partie de notre culture. Je crois que dans les pays asiatiques cet écart est beaucoup moins visible, ou beaucoup moins grand.

*Q. – Je voulais dire quelque chose par rapport à ça. Je trouve que Thich Nhat Hanh donne beaucoup de petites indications pour introduire les choses dans la vie comme la méditation du thé, la méditation du téléphone... et ça, ça peut aider.*

Oui, exactement. La dame remarque aussi qu'on a un enseignant qui s'appelle Thich Nhat Hanh (...) qui a développé toutes sortes de petites astuces – *tricks*, presque – comme quand on entend le téléphone : au lieu de le saisir le plus rapidement possible, on le laisse sonner trois fois, et ça crée une sorte de rupture dans notre réactivité habituelle. Mais ça peut devenir aussi quelque chose de formel. Je crois que c'est une technique assez utile, je ne l'ai pas vraiment pratiquée moi-même, je ne me situe pas dans cette lignée. Mais, en même temps, j'ai remarqué plusieurs personnes qui font ça et, à un moment donné, ça devient une sorte de rituel, que je trouve très *self-conscious* dans un sens, et je crois que ça c'est le risque avec beaucoup de ces moyens.

Finalement, c'est à nous de trouver les pratiques qui marchent pour nous-mêmes. Et certainement, tout ce que Thich Nhat Hanh a enseigné traite clairement de ce problème dont nous discutons maintenant : comment trouver les moments dans la vie quotidienne où on peut interrompre les habitudes continues de notre pensée, toutes les exigences qui pèsent sur nous, tout le stress qu'on a dans cette vie moderne. Il est assez important de trouver des moments de paix, des moments de repos, des moments de recul, et faire ça consciemment à travers des techniques comme le téléphone et autres pourrait être très utile. En fait, ce n'est pas la technique qui compte, mais notre capacité à interrompre ces habitudes nous-mêmes, et ça veut dire finalement devenir de plus en plus conscient que nous sommes très souvent les marionnettes de nos habitudes – je ne dirai pas les esclaves. Et c'est un sujet que je vais aborder de nouveau cet après-midi (...).

*Après-midi*

## **05. Enseignement**

(...) Comme je l'ai déjà dit ce matin, je voudrais parler un peu de ce qu'on appelle la réactivité. C'est un terme que je commence à utiliser de plus en plus, je crois que c'est un mot beaucoup plus utile que d'autres termes utilisés dans le bouddhisme. Et, en effet, il n'existe pas de terme ni en pali ni en sanscrit qui corresponde exactement à ce qu'on veut dire en anglais ou en français par réactivité. C'est ma façon préférée en ce moment de traduire le mot pali *tanha*. *Tanha*, littéralement, veut dire la soif. En anglais, on le traduit par *craving*, et très souvent, en français – je sais qu'il y a pas mal de discussions –, c'est soit la concupiscence, soit la cupidité. Et, franchement, ça met trop l'accent sur l'aspect de l'attraction ou du désir.

Mais en termes d'expérience humaine je crois que, dans les langues occidentales, *soif*, *craving*, *concupiscence*, *cupidité*... tout ça ne marche pas vraiment bien. Et ça renforce aussi le dogme bouddhiste très répandu que le désir, c'est l'origine de la souffrance. Comme plusieurs d'entre vous le savent – ceux qui ont lu mon dernier livre en français, « Itinéraire d'un bouddhiste athée » –, je discute ce problème là-dedans, et franchement, je n'utilise plus, je n'accepte plus le dogme « le désir, c'est l'origine de la souffrance », « la cupidité, le *tanha*, c'est l'origine de la souffrance ».

A mon avis, ça c'est un discours qui a lieu au niveau de la métaphysique. Ça veut dire que c'est un *truth claim*, c'est une proposition qui dit que cette phrase-là est vraie pour toutes les circonstances, pour tous les temps. Alors que je crois qu'on pourrait approcher ces idées d'une façon ni théorique ni métaphysique, mais pratique et éthique. C'est cela dont je veux commencer à parler cet après-midi, et demain après-midi j'irai encore un peu plus loin avec cette idée.

Alors, « réactivité » ? En tant que traduction de *craving*, de *tanha*, cela n'a pas non plus beaucoup de sens de dire que la réactivité est l'origine de la souffrance, ça ne veut pas dire grand-chose. La réactivité, la concupiscence entraînent bien entendu beaucoup de souffrance dans le monde, ça on le sait. Mais pas dans ce sens final, presque absolu, que chaque *craving* est l'origine de souffrance, et que chaque souffrance a ses origines dans ce désir : pour moi, ce propos n'est pas tenable. En tant que pratique, une des choses essentielles, qui est vraiment au cœur d'une pratique de la pleine conscience, de *vipassana*, c'est d'examiner et de travailler avec ce qu'on appelle la réactivité.

Pour illustrer cette réactivité, je vais vous raconter une petite histoire personnelle qui m'est arrivée ce matin, à 7 h 15 précises. J'ai bien dormi, dans un petit hôtel à côté, et je me suis réveillé vers 7 heures, je me suis lavé, plus ou moins tranquille, content d'avoir encore deux heures avant de venir ici. Et puis, comme on fait ces jours-là, j'ai pris mon iPad, et je me suis dit : peut-être que j'ai des mails à consulter. C'est samedi matin, alors normalement il n'y a pas énormément de mails le samedi matin, mais le problème auquel je n'avais pas vraiment réfléchi est que, en fait, je ne travaille pas ici en France, je travaille sur la côte Est des Etats-Unis : ma maison d'édition est à New Haven, entre Boston et New York, et avec là-bas il y a six heures de décalage horaire. Ça veut dire que mon éditrice à cette maison est à son bureau jusqu'à 9 heures du soir, heure française.

Alors, il y avait bien entendu un mail de mon éditrice avec quelques phrases, mais ces phrases ont provoqué en moi pas mal de réactivité. A 7 h 15 ce matin, c'était la dernière chose que je voulais en effet, d'avoir des soucis de travail, des soucis d'écrivain on pourrait dire ? En fait, c'était un truc assez banal, un problème avec les notes de bas de page du livre. Malheureusement, c'est un grand livre, il va sortir avec probablement 300-400 pages, et il y a 525 notes de bas de page. Mon éditrice avait remarqué qu'il y avait un problème dans la façon dont j'ai fait mes notes, et cela a tout de suite provoqué en moi des soucis, une petite voix dans ma tête qui a donné un commentaire. Cela a provoqué aussi des émotions, assez fortes en effet, quelques émotions d'inquiétude.

J'imaginai que peut-être maintenant, avec ce souci, la maison d'édition va supprimer le livre, qu'il ne sortira pas en octobre, parce que, parce que... et toutes sortes de trucs irrationnels, presque paranos franchement, toutes les histoires qui se multiplient, et puis est venue une réaction défensive : alors moi, j'en connais beaucoup plus sur la langue pali que cette dame de New Haven, qu'est-ce qu'elle veut dire, blablabla... Egoïsme, attachement au fait d'avoir raison, etc. Et toutes mes préoccupations relatives à ma compétence en tant qu'expert de la philosophie bouddhiste, des textes anciens, tout ça, tout ça...

Tout ça avait été provoqué par deux ou trois phrases dans un mail ce matin. Cela m'a occupé plusieurs minutes, même une demi-heure, et ça continuait à survenir même pendant la méditation ce matin. Peut-être avez-vous fait l'expérience des choses similaires – j'imagine que oui. Et j'ai pensé que cela serait un bon exemple, parce que c'est tout à fait immédiat, c'est tout à fait quelque chose de concret pour moi, et ça montre que, même si on a fait de la méditation pendant quarante ans – peut-être pas très bien, mais quand même –, on est toujours sujet à de ce genre de pensées.

Evidemment, c'était plus compliqué que ça, parce que, en même temps, j'étais tout à fait conscient de cette réactivité émotionnelle, irrationnelle, compulsive. Ce qui est intéressant est qu'on ne choisit pas d'avoir telle pensée ou telle pensée. *These thoughts have you*, ces pensées vous ont, vous possèdent vous-même. On ne peut pas les éteindre simplement, il n'y a pas un *off switch*, il n'y a pas une astuce bouddhiste : « Voilà j'ai fait cette méditation, je récite ce mantra, elles vont disparaître », ça n'existe pas non plus.

En effet, ce qui se passe, c'est quelque chose de totalement naturel. En soi, il n'y a pas de problème avec cette réactivité, elle n'a rien de coupable – ce n'est pas un péché, ce n'est pas



quelque chose d'erroné, ce n'est pas une sorte de *failure* – d'échec, je n'ai pas besoin de me critiquer en tant que bouddhiste « pas réussi ». La réactivité est à la fois quelque chose de compulsif et qui prolifère. Ça crée d'autres réactions, d'autres pensées, d'autres émotions. C'est une sorte de réaction en chaîne. En même temps, ce n'était pas que ça, parce qu'il y avait un vrai problème, éditorial dans ce cas-là, qu'il fallait résoudre. Et finalement je l'ai résolu : j'ai décidé que je ferais ci, que je ferais ça, et effectivement c'était un bon petit exercice de résoudre un problème dont j'étais vaguement conscient et que je ne pouvais pas admettre, peut-être. Et finalement je l'ai résolu, dans ma tête.

Mais, ce qui est intéressant, c'est ce qui se passe quand ce genre de choses surgissent en nous, et ça, c'est très commun : dans une seule journée, ça arrive tout le temps, soit avec le travail, soit avec les responsabilités qu'on a, soit avec la famille. Des fois, c'est simplement quelque chose que quelqu'un dit, et ce ne sont même pas les paroles elles-mêmes, mais la façon dont celles-ci ont été exprimées. Ça a duré quelques secondes, peut-être on a tout imaginé – on ne sait pas –, mais ça provoque une angoisse qui n'est pas simplement quelque chose de mental ou spirituel – et on revient là peut-être aussi à la question de ce matin. Ces angoisses, ces soucis sont très corporels, on les ressent dans l'estomac, ça provoque un battement de cœur des fois, on se met à transpirer... On a une sensation qui imprègne la totalité du corps. Avec ces exemples-là, on peut voir très facilement qu'il est impossible d'avoir une distinction nette entre l'esprit et le corps. Tous les deux sont également impliqués dans chaque moment de l'expérience.

Alors, la méditation – finalement on en arrive à la méditation –, qu'est-ce qu'elle a à faire avec tout ça ? En fait, c'est là, dans de telles expériences, que la méditation commence à jouer un rôle transformateur. Ça ne veut pas dire qu'avec de la méditation, ces choses ne surgiront jamais plus. Malheureusement, on trouve dans les textes anciens du bouddhisme, et peut-être dans les autres aussi, que le sage, la personne illuminée, la personne éveillée ne fait aucune expérience de cette sorte. Que le désir, l'attachement, la haine, la peur... toutes ces choses sont totalement éliminées de l'expérience de cet être. Franchement, je trouve que cette description pourrait être inspirante pour quelques personnes, mais que psychologiquement, existentiellement, c'est tout à fait faux.

Et aujourd'hui, surtout avec les sciences naturelles, on comprend que la réactivité, c'est quelque chose qui remonte dans notre histoire d'êtres biologiques à travers les millions d'années de la sélection naturelle, et l'attachement, la peur, la haine, toutes les choses qui sont critiquées par le bouddhisme, sont en effet le résultat d'une certaine évolution de notre espèce, et c'est pourquoi elles ont toujours une telle force. Elles ne sont pas totalement nécessaires dans notre vie moderne, mais elles sont l'héritage de notre passé, en tant qu'êtres vivants, êtres sensibles, êtres humains. Aussi la méditation n'a rien à voir avec la destruction, l'élimination de cette réactivité, mais elle a par contre un rôle franchement beaucoup plus réaliste. Celui de lâcher prise par rapport à cette réactivité, *to let go of reactivity*. Et ce lâcher-prise est basé sur la capacité de comprendre ce qui se passe, et d'accepter ce qui se passe, en soi-même, dans ces moments-là. Cet après-midi, je vais parler plutôt de ce lâcher-prise.

Mais lâcher prise ne veut pas dire détruire ni abandonner – souvent, en anglais, c'est traduit par « abandonner » ces choses. Lâcher prise veut dire simplement les accepter comme elles sont, prendre un certain recul, une certaine distance par rapport à ce qui se passe, mais en gardant une clarté d'esprit, une ouverture d'esprit, qui est consciente de ce qui se passe – dans mon exemple le contenu du mail – et, en même temps, permet d'être présent et ouvert à ce qui se passe en moi, c'est-à-dire mes soucis, mes angoisses et tout ce qui surgit. Encore une fois, c'est une conscience globale. Il ne s'agit pas de focaliser exclusivement sur un certain sentiment dans l'esprit, une certaine pensée, mais de rester toujours ouvert à la totalité de la situation qui la provoque.

Alors, le truc, c'est plutôt d'apprendre comment vivre avec la réactivité, au lieu de penser que la méditation, c'est un outil pour éliminer la réactivité. Quand on lit quelques-uns des *suttas* du Bouddha les plus anciens, et surtout quand ces *suttas*, ces discours, racontent les événements assez banals dans la vie du Bouddha, il est très difficile d'imaginer qu'il s'agissait d'une personne totalement au-delà de la réactivité dans le sens qu'il ne réagissait plus. Il y a quelques passages qui viennent à l'appui de cette impression, pas beaucoup je dois admettre, parce qu'en effet la tradition a le souci de projeter une image du Bouddha en tant que personne réellement parfaite, qui n'a aucune trace de haine, d'attachement et tout ça – et ça, c'est l'image iconique, idéale du Bouddha qu'on trouve partout dans le bouddhisme.

Mais il reste dans les *suttas* des phrases qui sont là – pas très souvent certes – montrant non pas un homme parfait qui ne fait jamais d'erreurs, mais un homme humain. Quelqu'un qui se trouve dans des conditions comme les nôtres, et qui essaye, au mieux de ses capacités, de répondre sagement, avec compassion, avec tolérance, avec compréhension, aux situations dans le milieu où il a vécu il y a deux mille cinq cents ans. On a quelques aperçus – *glimpses* – de cet homme dans ces textes. Et je trouve que c'est très important pour comprendre que le Bouddha était essentiellement humain. Son humanité n'est pas diminuée par ces épisodes.

Je pense à des épisodes où il est évidemment fâché, par exemple. Il y a deux-trois exemples que je pourrais vous donner, mais je ne veux pas élaborer ici... Il avait des relations avec des personnes très difficiles, ses propres disciples par exemple, les rois, les autres, les personnes puissantes : dans son monde, il fallait que le Bouddha fasse très attention dans ses rapports avec ces gens. Et, parfois, le Bouddha est décrit comme quelqu'un qui est vraiment *fed up*, qui en a vraiment assez de ses moines. Et il quitte le monastère, et il se dit : « J'ai eu assez de ça, ras-le-bol », et il s'en va.

C'est rassurant, et c'est rassurant aussi parce que ça contredit un peu l'image trop parfaite qu'on a de cette personne. Et il y a des chercheurs maintenant qui sont en train de redécouvrir ce qu'on appelle le Bouddha historique, un peu comme on a fait au XIXe siècle pour redécouvrir le Jésus historique, au lieu du Christos, l'homme parfait ou même homme-Dieu. On a exactement le même problème dans le bouddhisme, le Bouddha est devenu une sorte de dieu, avec tous ces signes miraculeux sur son corps, et son humanité est en effet soit déguisée, soit perdue.

Ça veut dire que la pratique du *dhamma*, disons simplement ici la méditation, a lieu au cœur de notre expérience humaine. Et ça veut dire l'expérience qu'on fait maintenant, et dans chaque instant, avec toutes ses complexités, ses ambiguïtés, sa tristesse, sa joie... c'est là où on pratique la méditation. Et une pratique absolument sans faille, c'est de lâcher prise de la réactivité.

Alors, comme ça s'est produit ce matin par exemple, je crois que j'ai réussi, dans un certain sens, à lâcher prise par rapport à cette réactivité. C'était très utile d'avoir eu tant d'années de pratique, de retraites, d'études, pour me donner un certain cadre dans lequel me comporter pendant que je lisais ce mail et pendant que je me débrouillais avec les émotions qui ont surgi. Cela m'a certainement aidé à retrouver un certain calme. Mais, en fait, le calme n'est pas à strictement parler le but. Le but, c'est de créer au fil du temps un certain espace, une ouverture à l'intérieur de soi-même – évidemment je parle métaphoriquement ici –, mais un espace qui rend de plus en plus capable de remarquer le moment où commence une certaine série de réactions.

Parce que ce qui est problématique avec la réactivité, ce que souvent nous sommes en retard. Ça veut dire qu'on reçoit un certain choc : quelqu'un, quelque chose que quelqu'un dit, ou a dit, peu importe... On réagit immédiatement, et puis quelques minutes ou plus après cet événement, on se rend compte qu'on est totalement sous l'emprise de certaines émotions très fortes. Et, à ce moment-là, c'est encore plus difficile de faire quelque chose. La tâche de

lâcher prise, c'est dépassé en effet, et on se sent dans un état horrible qui va durer pendant toute la journée, même plus longtemps. La méditation nous donne la possibilité d'être de plus en plus sensible au commencement, aux premiers mouvements des réactions en nous-mêmes. Ça nous donne aussi la possibilité de faire la distinction entre les réactions impulsives, émotionnelles, irrationnelles, et une compréhension du défi que nous pose par exemple ce mail.

Ce n'est pas simplement une question de réaction, parce qu'en même temps – comme je viens de le dire avec cet exemple –, il y a un vrai problème là-dedans, il faut qu'on réponde à ce problème, qu'on le résolve. On a quelque chose à faire, et cela fait partie du chemin, ce fameux chemin octuple du bouddhisme. Et je trouve assez utile de faire la différence entre les réactions et les réponses. Au lieu de réagir à quelque chose de manière presque automatique, on commence de plus en plus à répondre. Répondre veut dire, dans mon vocabulaire, dire quelque chose, faire quelque chose, même penser quelque chose qui n'est plus sous l'emprise de cette réactivité. Et, en fait, la cessation de la réactivité, le moment où ces réactions diminuent et finalement s'arrêtent, c'est cela qu'on appelle dans le bouddhisme le nirvana.

Le nirvana n'est pas un endroit spécial, après la mort peut-être, mais par contre, le nirvana, c'est un mot que le Bouddha utilisait pour ces moments dans nos vies où nous ne sommes plus sous l'emprise de la réactivité. Ça veut dire que le nirvana, c'est une possibilité qui est présente tout le temps. On fait l'expérience du nirvana surtout après avoir subi un certain choc de réactivité, après avoir remarqué, observé ses réactions, après avoir lâché prise par rapport à elles, et remarqué que finalement, par leur propre force, par leur propre nature, elles cessent par elles-mêmes : si on ne les alimente pas (si on ne leur donne pas de carburant), ces réactions vont se montrer comme toute chose impermanente du monde : c'est quelque chose qui, après avoir surgi, disparaîtra. C'est là leur nature.

L'accent sur l'impermanence dans le bouddhisme, qui est tellement fort, vient de cette perception de l'impermanence des choses qui nous donne la possibilité d'être libéré de l'emprise de ces choses. Alors, à un moment donné, si on n'ajoute pas à cette série de réactions, si simplement on les regarde, comme on fait dans la méditation, on va remarquer que par elles-mêmes elles vont s'arrêter. Il n'y a rien à faire, finalement. Cela n'a rien à voir avec une sorte de suppression, de répression, où on essaierait de ne pas les avoir : « Je n'aime pas avoir ce genre de ressenti », « J'aimerais que ce sentiment, cette émotion s'arrête tout de suite »... On a des remèdes : prendre un verre, une pilule, ou quelque chose comme ça. Ça, c'est la stratégie normale, peut-être, mais ça ne marche pas finalement, parce que ça n'est pas vraiment une solution, c'est comme un sparadrap mental, et ça ne dure pas très longtemps.

Alors, pour aller au fond de la réactivité, il faut la comprendre comme quelque chose qui est contingent, qui est impermanent, et qui est pénible, douloureux, qui nous donne des soucis, des angoisses. Et ça, c'est la pratique, en essence, de ce qu'on appelle le *vipassana*. *Passana* veut dire « regarder » ou « voir », *vi* donne une sorte d'intensification de cette vision. Regarder les choses, par exemple la réactivité, en tant que quelque chose qui est à la fois conditionnel – en ce sens que cela a été produit, revenons à mon exemple, par un mail un samedi matin – et qui relève de la condition de mon esprit à ce moment-là. Les deux choses ensemble, clac, voilà des réactions. Ce qui veut dire qu'il ne s'agit pas de quelque chose qui existe en soi, et pourtant, dès qu'on se trouve sous l'emprise d'une émotion forte comme ça, on a presque tout de suite l'impression, évidemment irrationnelle, que cette émotion va durer toujours. Il y a une certaine sorte de permanence dans ce genre de sentiment, et surtout quand on parle des états de déprime.

Une des raisons qui fait qu'il est tellement difficile parfois de sortir de la déprime – et je ne parle pas de la dépression clinique, mais de la déprime quotidienne –, c'est que sous son emprise on est convaincu que ça, c'est la réalité, que les choses sont comme ça, que la vie est

comme ça, que moi je suis comme ça. Et c'est hautement difficile de se libérer de cette perception. Mais si on se souvient qu'en effet cette chose est contingente, conditionnelle, à moins qu'on ne se rende compte que c'est quelque chose provoqué par des circonstances presque aléatoires, que ces circonstances sont aussi impermanentes, conditionnelles, ça rend les choses beaucoup moins solides, beaucoup moins fixes.

Alors, quand on fait de la méditation assise comme ici, souvent, l'instruction, c'est de remarquer comment la respiration, comment les sensations corporelles sont toujours dans un état de changement, sont le produit de circonstances qui sont toujours différentes – ça veut dire le fait d'avoir un corps, d'être assis, ça c'est une condition, qui provoque certaines douleurs dans le genou, et tout ça. Intellectuellement, on peut se dire : ça c'est évident, pourquoi je dois toujours me répéter cette phrase bête, je le sais, c'est évident. Mais en fait, ce n'est pas aussi évident que ça. Rationnellement, intellectuellement, c'est évident, mais au niveau du corps, au niveau émotionnel, au niveau de notre histoire biologique, ce n'est pas du tout évident.

Nous sommes construits, nous sommes développés biologiquement pour être des êtres qui ont une tendance très forte à croire dans la réalité de ces sentiments – de la peur, du désir, de la haine – et probablement pour des raisons intérieures assez importantes : les raisons de la survie. Aujourd'hui, on n'est pas menacé par les tigres ou par les bêtes comme ça, mais ces habitudes restent quand même en nous-mêmes, et il faut vivre avec ces choses d'une façon plus calme, sage, compatissante, que d'autres.

Quand on pratique la pleine conscience dans la méditation formelle, effectivement on se discipline pour voir, percevoir son corps, son esprit, le monde autour de soi dans une perspective différente de celle à laquelle on est si fortement habitué. Et ça, c'est un processus assez long, ce n'est pas un *quick fix*, ce n'est pas du tout une solution immédiate, mais au fil du temps on devient de plus en plus sensibilisé au monde contingent, au monde impermanent, au monde tragique – parce qu'il y a toujours une dimension de la vie qui est tragique. Même la joie la plus agréable est quelque chose qui va passer, c'est quelque chose d'éphémère. Alors, même dans la joie, même dans le bien-être, il reste toujours la graine de la tragédie. On sait ça.

Et je voudrais aussi ici dire que le bouddhisme n'enseigne pas que la vie est douloureuse, que la vie est souffrance. Ce n'est pas cela qu'il veut dire, mais simplement remarquer que, dans notre expérience de tous les jours, on peut relever une dimension tragique. Ça ne veut pas dire qu'on souffre, souvent c'est le contraire. On se trouve plein de joie, on est vraiment heureux, mais il y a quand même le fait de l'impermanence, le fait de la contingence, qui veut dire que nous n'avons pas un contrôle absolu sur notre expérience. Ça va et ça vient, comme les lumières. On cherche toujours le meilleur contrôle, même en nous-mêmes. Donc ça c'est une façon dont on peut comprendre ce phénomène de la réactivité.

Evidemment, pour que ces pratiques de méditation deviennent efficaces, il faut les pratiquer : ce n'est pas quelque chose qui marche tout seul, il faut qu'on passe pas mal de temps en faisant des choses des fois un peu ennuyeuses. Doucement et calmement, réfléchir et réorienter la façon dont on se conçoit soi-même, dont on conçoit le monde, la vie – notre vie intérieure autant que la vie autour de nous...

Le Bouddha a parlé à la fois avec une parole très psychologique – en effet, son analyse psychologique, sa compréhension de la psychologie humaine est très impressionnante, surtout quand on sait qu'il a vécu cinq cents ans avant Jésus-Christ, et c'est d'un niveau assez haut par rapport à nos propres standards aujourd'hui. Mais, en même temps, c'était quelqu'un qui avait une énorme pouvoir d'imagination, et il parlait de cette réactivité pas seulement dans les termes psychologiques dont je viens de parler avec vous, mais aussi dans des termes imaginatifs. Et il a comparé la réactivité au feu.

Il y a un très fameux discours, qui s'appelle le Discours sur le feu, le *Fire Sermon* en anglais, supposé être le troisième discours qu'il ait jamais enseigné. En tout cas, ce texte ouvre avec les mots « The world is burning », le monde brûle... et les yeux brûlent, les oreilles brûlent, la langue brûle, le nez brûle, le corps brûle, l'esprit brûle. Et ils brûlent de quoi ? Ils brûlent de l'attachement, ils brûlent de la haine, et ils brûlent de l'égoïsme – ou de la stupidité ou de la confusion, ça dépend de la traduction. Ça veut dire *it burns with reactivity* : il brûle avec la réactivité. C'est un texte très court – je crois qu'il se trouve dans le livre de Walpola Rahula, mais on le trouvera j'espère en français. C'est deux-trois pages seulement, mais c'est très beau.

Dans ce texte, le Bouddha ne donne pas une explication psychologique, mais une image, l'image du feu. Et ça montre que dès qu'un organisme vivant comme le nôtre rencontre un monde, un environnement, c'est un peu comme la rencontre d'une allumette et d'un grattoir. Il y a effectivement une sorte de relation, de friction, de contact, qui provoque une flamme. Une flamme, c'est quelque chose qui surgit très rapidement, avec une force destructrice. Ça peut facilement devenir hors de contrôle, ça devient facilement une déflagration. Et la réactivité, c'est un peu comme ça.

J'ai déjà mentionné ça, mais il y a deux choses que je considère importantes ici. Une, que la réactivité est quelque chose de totalement naturel. C'est ce qui se passe quand un organisme comme le nôtre rencontre un objet de l'environnement ou une autre personne. Et il faut ajouter à ça qu'il ne s'agit pas simplement un dualisme entre l'attraction et l'aversion.

Evidemment, cette image du feu est plus facile à comprendre, comme par exemple quand on rencontre quelque chose de très agréable : on ressent alors comme une sorte de surgissement de l'attachement, c'est comme un feu, on est enflammé, surtout dans le domaine des relations personnelles, de la sentimentalité... On connaît très bien ces émotions qui surgissent grâce aux rencontres de deux personnes. Et, de la même manière, avec quelque chose qu'on n'aime pas du tout, dont on a peur, qui nous menace, c'est également comme une flamme qui surgit immédiatement, et ça donne naissance à ce qu'on appelle la haine, la colère, qui sont vraiment très semblables au feu.

Mais la troisième des trois réactivités, l'égoïsme – le mot en pali, *moha*, désigne littéralement une sorte d'obscurité, un état ténébreux, en nous-même, et ça donne l'impression d'être complètement l'inverse d'un feu : c'est le manque de feu. Alors peut-être l'image ne marche pas aussi bien là, mais je crois que si, parce que, dès qu'on se trouve dans un environnement, dans une situation où il n'y a rien qui nous attire, rien qui nous perturbe, on tombe très facilement dans un état d'ennui.

Et ça, c'est une réaction également : l'ennui, *boredom*, une sorte de lassitude. On tombe dans un état de pensées qui sont très occupées par le pauvre moi : « J'ai rien à faire, je ne veux rien faire », « C'est vraiment pas intéressant d'être ici », toute cette sorte de choses... C'est souvent le début d'un état de déprime, on se sent triste, on se sent avec rien à faire, rien à voir. Et cela aussi, c'est une réaction. Ce n'est pas le manque de réaction, c'est une réaction d'un autre type, qui n'est pas reconnue en tant que telle dans notre psychologie d'aujourd'hui, je crois – je ne suis pas psychologue.

Mais, en tout cas, je crois que c'est assez important de reconnaître que la réactivité comprend aussi cet ennui, cet état ténébreux, cette obscurité interne, ce manque d'intérêt, cette perte de vitalité, cette perte de stimulation. Et cela est également quelque chose qui nous imprègne, on tombe sous l'emprise de cela. Et je crois que dans la méditation on a surtout la possibilité de comprendre cet état d'ennui, d'en devenir plus conscient. Parce que évidemment, dans une pièce comme ici, avec des gens très agréables, avec pas grand-chose à faire, on s'assied et on s'ennuie. Il n'y a pas quelque chose qui provoque le désir ni

l'antipathie – même si ça peut aussi arriver. Et finalement on se retrouve soi-même avec rien à faire. Et qu'est-ce qu'on fait dans cet état-là ?

Ce qui est assez curieux, à mon avis, et je n'ai pas de réponse pour ça, c'est qu'on ne trouve pas dans les langues classiques du bouddhisme, soit dans le pali, le tibétain ou le chinois, un mot qui corresponde à l'ennui : « je m'ennuie », « c'est ennuyeux », on ne peut pas le dire, par exemple. Et je crois que cela était certainement lié avec le *moha*, la confusion, l'égoïsme. Mais c'est un aspect de *moha* qui n'est pas vraiment discuté dans les textes classiques. Et c'est peut-être parce que l'ennui est une maladie de notre époque. Je trouve très difficile d'imaginer que pendant deux mille cinq cents ans, avec des millions de moines et de nonnes qui faisaient beaucoup de méditation, il n'y avait personne qui s'ennuyait. Mais, sinon, pourquoi ne trouve-t-on pas une discussion sur ce sujet ? On ne la trouve pas. Je n'ai jamais trouvé, j'ai cherché dans toutes les analyses de l'esprit humain, et ils ont différencié des cinquantaines d'états mentaux, mais on ne trouve pas l'ennui, il n'est pas là-dedans.

J'ai été toujours très impressionné par les poèmes de Charles Baudelaire « Les Fleurs du mal » qui, franchement, sont une sorte de réflexion poétique, philosophique sur le problème de l'ennui. C'est très puissant. Et pour Baudelaire, l'ennui est le démon de notre temps. Il le compare explicitement avec le démon. Ça veut dire peut-être que c'est une expérience qui a quelque chose à faire avec la condition de la modernité, de la vie européenne des derniers deux cents ans. Mais, peut-être, ça c'est un peu spéculatif. En tout cas, je trouve assez utile de comprendre cet ennui en tant que quelque chose de fondamental dans notre réactivité, dans nos stratégies réactives. Et je préférerais donc donner l'attraction, l'aversion et l'ennui comme les trois réactions les plus importantes dans les vies des gens de nos jours. Evidemment, ça c'est entièrement lié à notre conception de soi, de l'ego et tout ça, mais je ne veux pas aborder ce sujet cet après-midi.

Du point de vue de la pratique de la méditation, je trouve très utile de devenir de plus en plus conscient de la saveur – pourrait-on dire – de la réactivité, *the taste of reactivity*. Pas simplement en essayant de comprendre conceptuellement ce que veulent dire ces mots mais, en tant que pratiquant, en commençant à ressentir ces choses, comment elles se présentent en tant que sensations physiques. Toutes ces réactions sont localisées dans une certaine partie du corps, ou même partout dans le corps. Il y a un aspect physique qui est aussi évident que leur aspect prétendument mental. En effet, les notions de corps et de mental ne sont pas très utiles dans ce discours, franchement. Ce n'est pas une optique qui nous aide dans notre pratique de méditation à vraiment nous habituer à voir et ressentir les émotions de cette façon, à commencer à lâcher prise par rapport à leur pouvoir, sans les supprimer : à les respecter pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire des processus tout à fait naturels, qui sont provoqués par le contact avec le monde.

Mais on a la capacité de ne pas être captivés, séduits, submergés par de telles émotions, et le pouvoir de la méditation, c'est le pouvoir d'être stable et clair, même quand ces forces surgissent d'une façon très perturbante. On peut trouver le calme au centre de la tempête. Et effectivement, quand je parlais de créer cet espace en nous-mêmes, il s'agissait de créer petit à petit cette ouverture, ce calme qui est possible même quand on est envahi par des émotions, par des sensations très puissantes. Et c'est là qu'on trouve la saveur, la compréhension du nirvana, c'est là qu'on peut l'entrevoir. Nous tenir là n'est pas le but de la pratique, mais ça devient, ou ça nous offre, ça nous donne des possibilités de répondre au monde, ou à nous-même, d'une façon qui n'est pas conditionnée par la réactivité.

## 06. Questions-réponses

Il nous reste quarante minutes et des poussières, et j'aimerais bien avoir une discussion un peu plus large, pas seulement sur la méditation, mais bien entendu, si vous avez quelques

questions sur la pratique, posez-les. Et sinon aussi réfléchir sur les questions de la méditation, du *dhamma*, du bouddhisme, dans la vie quotidienne, toutes les choses peut-être un peu philosophiques, éthiques, qui fonctionnent autour de la pratique de la méditation elle-même.

*Q. – Il y avait justement deux réflexions que j’ai eues suite à votre enseignement sur la réactivité. D’une part par rapport à la réactivité qui deviendrait une des sources principales de la souffrance, et c’est vrai que je les ai entendues traduites de tellement de manières différentes, par vous aussi, que je me dis que l’impermanence elle est au cœur même de l’enseignement des paroles du Bouddha (...). Et j’ai pensé à Bernie Glassman, qui est un instructeur du zen social, et qui disait que les quatre nobles vérités, il les traduirait plutôt par les quatre nobles opinions (...). Et j’ai pensé à une réaction qui a été la mienne et celles d’autres, suite aux attentats récents : éprouver une grande émotion, et le besoin de faire quelque chose (...). Comment la réactivité, comment l’émotion aussi, peut, même sans se concerter, sans discours peut nous amener à quelque chose qui pour moi n’est pas séparé de la pratique du dhamma ?*

En effet l’année dernière j’ai reçu un mail (encore un mail !) de Bernie Glassman, inattendu parce que je ne le connais pas très bien, et il disait simplement : « Comme toi, je ne parle plus de vérités à propos des Quatre Nobles Vérités. » C’était intéressant parce qu’il a mentionné que pour lui, ce sont quatre opinions – qu’il s’agisse d’opinions nobles, c’est peut-être une autre question. J’étais assez rassuré parce que j’ai beaucoup de respect pour lui et tout ce qu’il a fait, pour le zen en particulier, mais plutôt pour le *dhamma* en général. Il est très actif dans le domaine social, il a beaucoup fait pour les gens pauvres qui n’ont pas de travail et tout ça.

Et j’étais frappé par son idée de laisser tomber cette idée de vérités. Je suis d’accord pour dire que les prétendues nobles vérités ne sont que quatre dogmes – dogme veut dire littéralement « opinion ». Ça ne veut dire rien d’autre, ce sont des points de vue. Mais j’irai peut-être un peu plus loin que laisser tomber ces quatre vérités, quatre dogmes, quatre opinions, en tant que choses qui ne sont pas vraiment très utiles si on les pense de cette manière. Et comme je l’ai souvent enseigné ici et ailleurs – ce qui sera d’ailleurs le thème principal de mon prochain livre –, il y a lieu en effet de remplacer les quatre nobles vérités par les quatre tâches – quatre choses à faire, au lieu de quatre choses à croire. Et ces tâches, je ne l’ai pas mentionné aujourd’hui, mais c’était là présent dans toutes ces réflexions sur la réactivité. Au lieu d’essayer de comprendre ce que ça veut dire, la réactivité – ou le *tanha*, le désir, l’attachement ou l’origine de la souffrance –, on peut laisser tout ça de côté. Cela, pour moi, n’a rien à voir avec ce qu’on fait en tant que pratique du *dhamma*.

Au lieu de penser en termes d’opinion, de vérité, de dogme, il s’agit de mettre l’accent sur les quatre activités que le Bouddha lui-même a créé explicitement liées avec chacune de ces prétendues vérités. Premièrement, *dukkha* – la souffrance *grosso modo* – est quelque chose qui n’est pas un aspect intrinsèque de toute expérience, mais c’est quelque chose à connaître, c’est quelque chose à comprendre, à savoir pleinement. Deuxièmement, la réactivité n’est pas quelque chose à entendre en tant qu’origine de souffrance, mais c’est une tâche, la tâche de lâcher prise par rapport à cette réactivité dès qu’elle surgit. Il s’agit là d’une tâche, et non d’une croyance. Et ce n’est pas là quelque chose de nouveau, ce n’est pas quelque chose que j’ai ajouté, ce n’est pas une interprétation des enseignements, mais ça remonte explicitement au premier discours du Bouddha, le *Dhammacakkappavattana Sutta*, le discours sur la mise en mouvement de la Roue du *dhamma*.

Mais, par rapport à ce que vous disiez de la réactivité en tant que réponse à une situation comme celle qu’on a connue récemment à Paris – moi j’étais en Inde pendant ces attentats, mais je les ai suivis, et c’était quelque chose de vraiment choquant (...) –, je crois qu’il faut distinguer entre les réactions impulsives et les réponses. J’ai déjà fait cette distinction ce

matin, entre une réaction et une réponse, et souvent ça n'est pas du tout facile de mettre une ligne nette entre les deux. Et je crois que ce dont vous parliez, c'était une réponse à une situation qui, j'espère pour vous, n'était pas simplement la haine contre ces personnes qui ont fait ça, ni un attachement à un certain point de vue, à quelque chose qui appartient à soi-même, pas une sorte d'égoïsme non plus, mais c'était vraiment une réponse qui a touché beaucoup de personnes dans ce pays et dans d'autres, qui touche vraiment à leur propre humanité. Et il faut trouver un espace dans cette pratique pour la spontanéité, par exemple, et ça veut dire aussi par rapport aux émotions qui surgissent avec la souffrance.

Je crois que ce qui est intéressant dans la structure des quatre vérités ou tâches, c'est que la première a à voir avec une acceptation, une compréhension, une connaissance de la souffrance. Ça veut dire pas seulement notre propre malheur, mais aussi la souffrance du monde. La souffrance qui est partout, évidemment, dans la société, dans la vie naturelle... Et pour moi, la différence entre une réaction et une réponse a à voir avec cette souffrance plus large que la souffrance personnelle de soi-même. Si c'est ma souffrance, que ça me fait mal à moi, que le moi est impliqué trop fortement, cela crée une base pour les réactions instinctives qui sont essentiellement égoïstes. Mais lorsque c'est une souffrance qui ne me concerne pas moi exclusivement, mais aussi notre société, nos valeurs, le monde en général, je crois que cette conscience d'une telle souffrance nous donne une sorte de base d'un genre différent, une base qui nous ouvre à la potentialité de répondre avec l'amour, avec la compassion, quoi que nous fassions, par rapport à ce dilemme-là, qui nous incite à partager nos soucis avec les autres, etc. Théoriquement, on peut distinguer entre ces deux, mais évidemment la vie n'est pas aussi nette que ça, la vie est ambiguë, la vie est pleine de « nuances de gris » – ces *shades of grey* qui ont soudain pris un autre sens. Même là, c'est ambigu. Alors je crois que la méditation aussi, par rapport à la réactivité, est liée avec la responsabilité. Il y a une dimension éthique également, pas seulement affective.

Dans la méditation aussi, je crois qu'une des tâches qu'on a est de devenir de plus en plus lucide par rapport à la différence entre les réactions instinctives, égoïstes, et les réponses non égoïstes, qui nous appartiennent également. Nous ne sommes pas simplement des gens ignorants et pleins de désir et de haine comme dirait le bouddhisme. On a souvent l'impression que le bouddhisme a une vision assez pessimiste sur les êtres humains. Mais franchement, ça ce n'est pas la *whole picture*, ce n'est pas la totalité de nos vies. Nous avons déjà naturellement les émotions très positives, comme l'amour, la compassion. Et c'est de différencier entre ces deux sources d'actions, de pensées, de paroles en nous-mêmes, qui aide. Je crois que la méditation nous aide à faire cette différenciation de manière plus exacte, pas de manière infaillible – on va toujours prendre des risques, on va toujours faire des erreurs, à moins d'être plus conscient et d'être plus ancré dans le corps. Ces émotions, ces réponses, ces réactions nous donnent un certain choix, certaines possibilités. Et les choix qui sont basés sur cette acceptation de la douleur primordiale nous donnent, je crois, beaucoup plus de possibilités que la réactivité qui est principalement préoccupée des intérêts qui sont particuliers à nous-mêmes.

*Q. – Le lâcher-prise comme une réponse à la réactivité peut être vu comme une forme de passivité. Or, la passivité, en Occident, n'est pas très bien notée, elle est même condamnée parfois, et notre système d'éducation, notre système culturel veulent en fait qu'on questionne, qu'on résiste, qu'on condamne, qu'on domine. Donc, entre ces deux extrêmes-là, ma question qui est un peu provocante est de savoir si le bouddhisme a réellement une place en Occident.*

J'ai une réponse très simple à cela : je ne sais pas. Ça, c'est un *work in progress*, c'est quelque chose qui est en marche, on pourrait dire, et la réponse vraie dépend de nous. Est-ce qu'il serait possible d'intégrer les valeurs, les pratiques, la philosophie bouddhistes d'une manière qui peut améliorer la vie des gens – personnellement, socialement, même



politiquement, économiquement –, ou non. Est-ce que le bouddhisme nous donne des moyens d'améliorer la qualité de la vie de nos jours ?

Si la réponse est non, alors le bouddhisme n'a pas de rôle dans cette vie, à part peut-être quelques petits groupes de gens qui s'intéressent à lui. Mais un bon exemple aujourd'hui qui va contre cette possibilité est cet immense intérêt pour la *mindfulness* qui se répand dans presque tous les domaines de notre société, et cela est quelque chose qui est arrivé très rapidement, dans les derniers dix ou vingt ans. Et ça montre en effet que même les hommes politiques, les hommes d'affaires – les femmes d'affaires –, les médecins, tous ont trouvé un intérêt à cette pratique très simple (pratique très simple qu'on enseigne à Terre d'éveil depuis le début, nous sommes en effet *a head of the game*). Et ça montre que nous sommes une culture qui met trop l'accent sur l'action, sur faire les choses, et nous avons oublié sur plusieurs terrains, je crois, la capacité de prendre du recul, de considérer peut-être plus soigneusement ce qui se passe, de réfléchir plus éthiquement avant d'agir ou réagir.

Une des raisons du succès de la *mindfulness*, ce n'est pas parce que ça donne une sorte de passivité, pas du tout. Les gens qui utilisent la *mindfulness* maintenant sont souvent les gens dans les affaires, dans l'armée aussi, et ça, ce n'est pas pour la passivité. Je vous assure que quand les soldats sont entraînés dans la *mindfulness*, c'est pour leur donner une capacité d'être plus habiles à faire ce qu'ils doivent faire. Et personnellement, selon mon interprétation du bouddhisme – et ça suit ce que je viens de dire en répondant à la question précédente –, c'est que dès qu'on remplace ces vérités et dogmes par une série de tâches, le bouddhisme n'est plus un système de croyances. Mais ça devient un cadre pour agir.

Et cela aussi est explicitement dit dans le premier sermon du Bouddha, qui ne s'arrête pas au lâcher-prise de la réactivité. Là, c'est seulement la deuxième étape dans une série de quatre. La troisième étape – je vais parler un peu de ça demain –, c'est de contempler cette absence de réactivité, d'intégrer cette expérience de non-réactivité, cette *spaciousness* – cet espace intérieur –, et cela est la définition du fameux nirvana. Cela n'est pas non plus le but : le but, c'est de trouver un moyen de vivre différemment selon ce qu'on appelle le chemin octuple, et le chemin octuple comprend toute la vie humaine : la façon de penser, les façons de parler, d'agir, de travailler, tout ce que nous faisons en tant qu'êtres humains. De faire ces choses – et ça c'est explicitement une série de tâches actives, pas passives, et d'agir d'une façon qui n'est pas conditionnée, affectée par la réactivité égoïste.

Pour moi, le bouddhisme, dans ce sens-là – personnellement j'ai même des problèmes avec le mot bouddhisme : le *dhamma*, les enseignements, les instructions donc, plutôt que les doctrines –, c'est une façon de vivre pleinement. En anglais on dirait *to flourish*, s'épanouir, prospérer. Evidemment, pour arriver à une telle interprétation, il faut laisser de côté beaucoup de croyances et beaucoup de pratiques qui ont couru traditionnellement dans le bouddhisme en Asie. Mais le bouddhisme montre dans sa propre histoire une capacité à se transformer par rapport aux nouvelles situations qu'il rencontre. Et, dans ce sens-là, je trouve que c'est une tradition assez dynamique, malgré les derniers siècles où il n'y a pas eu énormément de choses qui ont bougé : le bouddhisme ici arrive de sociétés très conservatrices et assez stagnantes. Mais je crois que la modernité donne une certaine impulsion, une certaine provocation aux traditions bouddhistes pour qu'elles retrouvent les origines de ces valeurs en créant une philosophie, une éthique et une pratique qui peuvent répondre plus sagement, plus sagement peut-être, aux conditions du monde que nous connaissons maintenant. Alors, dans ce cas-là, je suis optimiste...

*Q. – Ce matin, vous vous êtes réveillé à sept heures un quart après quarante ans de méditation, et vous constatez que vous réagissez à votre éditeur. Vous vous reprochez, donc vous réagissez à votre réactivité. Mais, en écoutant ça, j'ai dit : mais, après quarante ans de méditation, le problème, plutôt, est que vous ne réagissez pas assez. Et je voulais poser la*

*question – et la réponse est peut-être votre observation par rapport à la troisième étape : est-ce qu'après quarante ans de méditation, vous ne réagissez pas assez ? Vous nous dites : j'aurais dû réagir...*

Non, je ne dirais pas ça. Mais je dirais que, en effet, le problème avec le bouddhisme et beaucoup de ces chemins spirituels est qu'ils vous donnent l'impression qu'il y a une sorte de progression, une sorte de développement. On commence comme un petit idiot et puis, après quelques retraites, on devient plus sage. Et je crois que ça c'est une vue qui est certainement renforcée par les enseignements traditionnels, qui parlent de transformation de soi, de devenir Bouddha et tout ça, qui sont inspirants et qui ont une certaine valeur : je n'ai rien là contre. Mais ça ne prend pas acte du fait que nous sommes nés avec des conditions, des inclinations, l'héritage en effet de millions d'années d'évolution, et cela n'est pas quelque chose qu'on peut facilement transformer en quarante ans.

Quarante ans, ce n'est rien franchement, et je me souviens très clairement qu'une fois le dalai lama était en train d'enseigner quelque part, et il disait : « When you are a beginner in the Buddhism, you know, the first twenty-fifty years... » – les premiers vingt ou trente ans. Et j'ai toujours été touché par ça, parce que c'était très réaliste. Le problème pour nous, dans notre société d'*instant gratification*, de gratification immédiate, est que le bouddhisme aussi se trouve subtilement dans ce cadre des résultats : voilà, il faut faire ça, et puis, si on le fait pendant deux ou trois ans, on aura ces résultats. Ça c'est vraiment une pensée très caractéristique de notre époque. Il faut en fait accepter avec beaucoup d'humilité que les réactions avec lesquelles on était né seront probablement là quatre-vingts ans plus tard quand on mourra, que ces choses ne sont pas des choses qu'on peut facilement éradiquer.

Mais qu'est-ce que c'est la réactivité ? La réactivité, où est-elle ? Elle existe dans le système limbique du cerveau, ou quelque chose comme ça (je ne suis pas spécialiste de ces choses), mais ce qu'on comprend avec la biologie moderne est ce dont le bouddhisme se soucie : que l'attachement, la haine, l'égoïsme ne sont pas des états d'esprit qui sont totalement séparés de nos corps, que ces pulsions, ces instincts, ces habitudes sont enracinés dans nos cerveaux, dans notre système limbique. Et cela ne va pas changer très rapidement, si jamais ça change, pour ces raisons-là.

Je crois qu'on trouve aussi dans les textes anciens pas mal de soutien pour cette interprétation – ça se trouve dans les textes où le Bouddha est présenté en dialogue avec Mara. Mara, ça veut dire le diable, le démon. Et ce qui est frappant est que le Bouddha, quand il a eu son expérience d'Eveil, il a, selon les textes, vaincu Mara. Ça, c'est ce qu'on dit dans le langage plutôt mythique. Mais ce qui est intéressant est que presque tous les dialogues entre le Bouddha et Mara ont lieu après l'Eveil. Jusqu'à la fin de sa vie, le Bouddha continue d'avoir ce rapport avec Mara, un rapport très personnel.

Comment peut-on comprendre que quelqu'un qui a vaincu Mara reste dans un dialogue presque permanent avec lui ? Je crois que ça soutient aussi le fait qu'une personne éveillée, un Bouddha, libéré, sage, tout ça, n'est pas quelqu'un qui a littéralement éliminé ses instincts – il faudrait dire de son cerveau. Si on accepte que ces réactions ont une base physique, il faut alors peut-être, au lieu de faire des retraites de méditation, aller à l'hôpital pour une lobotomie. Finalement, cela serait la seule façon de les éliminer.

Pour moi, ça montre que la pratique n'est pas une pratique qui essaye de détruire quelque chose, mais de vivre avec les pouvoirs, les forces, les habitudes de la vie d'une façon différente, radicalement différente. Ça veut dire qu'au lieu d'être continuellement séduit, d'être convaincu par ces réactions, on les connaît comme elles sont, comme des activités du corps, de l'esprit, et cela est déjà une forme de lâcher-prise. Quand j'ai donné cet exemple ce matin, je reconnaissais que cela était mon état. Il aurait peut-être été pour moi plus adapté de dire : « Oui, j'ai reçu ce mail, moi enseignant bouddhiste, aucun problème... ». Mais non, il

faut être honnête, et j'ai toujours été impressionné par les enseignants que j'ai connus qui étaient honnêtes.

Et je crois qu'il y a toujours ce problème dans la religion formelle : dès qu'on prend le statut d'un prêtre, d'un maître, on devient de plus en plus obligé d'agir d'une façon qui corresponde à ce que les gens attendent, au lieu d'être ouvert et honnête et franc. Et je crois que le bouddhisme est piégé dans cette façon de penser aussi, comme par exemple quand un grand lama dit : « Moi je ne sais rien, je suis un simple moine... », et que les auditeurs s'extasient : « Mon Dieu, il est tellement humble... »

*Q. – Pour continuer sur cette expérience douloureuse du mail ce matin, est-ce qu'on pourrait imaginer, si vous n'aviez pas fait – enfin – la tâche, c'est-à-dire reconnaître toutes ces pensées que l'on peut appeler spontanées, automatiques du limbique, comment on peut imaginer ce qui se serait passé si vous n'aviez pas pris conscience, etc. C'est-à-dire que vous dites, même quand vous êtes arrivé ce matin à la méditation, qu'il y avait encore des... Alors est-ce qu'on peut imaginer que tout ça aurait continué... plus longtemps, par exemple ? Vous pouvez imaginer ça ? Qu'est-ce qu'on peut imaginer comme alternative si on ne fait pas la tâche ?*

Je crois que ça recouvre une certaine nervosité qu'on ressent dans le corps, on se sent mal à l'aise, on essaye de ne pas reconnaître ses sentiments, on renforce un monologue très égoïste, peut-être très irréaliste, on se cache derrière les idées, on se cache derrière les images de soi-même, on développe cette antipathie par rapport à telle dame qui a écrit le mail. Ça, je peux facilement le constater à partir de ma vie, quand j'étais plus jeune. J'étais totalement piégé dans ces sortes d'émotions et de pensées, et je n'avais aucun moyen de me débrouiller avec ces émotions. Et ce dont je me suis rendu compte au fil des années, c'est que, certainement, ces réactions arrivent naturellement. Mais je crois que j'ai trouvé un moyen de gérer ces choses qui les rend beaucoup moins puissantes qu'avant et qui me donnent la possibilité qu'elles ne me perturbent plus. Maintenant, c'est fini, cette histoire.

Mais nous n'en sommes pas moins tous des êtres vulnérables, des êtres avec des faiblesses, des gens qui sont susceptibles d'avoir des émotions très fortes qui arrivent des fois sans qu'on n'ait aucune idée de leur origine. Et cette découverte de Freud, surtout, de l'inconscient nous montre en effet que la plupart de notre activité mentale n'arrive pas au niveau de la conscience. Et ce qu'on fait avec la méditation est nécessairement quelque chose qui a lieu au niveau de l'expérience consciente. Mais il y a beaucoup de choses qui se passent en dessous du seuil de conscience.

Et je crois que la méditation a un effet aussi en dessous du seuil de conscience. C'est pourquoi je trouve que faire la méditation régulièrement, même si pendant quelques journées on a l'impression que cela n'a aucun effet positif, je crois que simplement le fait de le faire, de s'asseoir, de se calmer, de fermer les yeux, de revenir à la respiration, ça donne quelque chose, ça fait quelque chose, ça participe d'un processus dont on n'est pas vraiment conscient. Il faut aller au-delà de cette obsession de notre culture de toujours avoir des résultats le plus vite possible : si ça ne marche pas dans un certain temps, un temps qui est dicté par nos désirs, on le rejette. Non, il y a quelque chose qui a lieu dans cette pratique qui va beaucoup plus profondément en nous-mêmes que ce dont nous sommes en fait conscients.

*Q. – Une question en lien avec ce que vous dites là sur le rapport conscient-inconscient. La psychanalyse dit justement qu'il ne faut rien attendre d'une psychanalyse. Faut-il attendre quelque chose de la méditation, et quel est l'impact que la méditation peut avoir sur l'inconscient (...).*

Je crois que c'est une bonne idée de ne rien attendre. Mais je crois que ça prend pas mal de temps dans la pratique d'arriver à un moment où on peut se dire : franchement, je n'attends rien de cette pratique. Quand j'étais un moine bouddhiste dans mes vingt-trente ans, malgré

tous mes meilleurs efforts, j’imaginai toujours qu’un jour je deviendrais éveillé, un Bouddha, j’aurais une expérience de quelque chose au-dessus des normes, et même lorsque je savais que c’était idiot, ces pensées continuaient assez fortement. C’est très difficile de se sortir de ça. Mais, au fil des années, je trouve que la pratique de la méditation, c’est une sorte de guerre d’attrition. Une guerre d’attrition, c’est quand une armée encercle une ville mais ne fait rien. Elle attend simplement que l’ennemi n’ait plus à manger, plus à boire, et elle gagne cette guerre sans avoir utilisé un seul armement.

Et je crois que la méditation, c’est un peu comme ça, un peu comme la psychanalyse aussi ? Comme avec la psychanalyse, le but de la pratique n’est pas de supprimer les réactions. Et ça c’était une des grandes *insights* de Freud, que si on supprime ces choses, elles vont réapparaître quelque part ailleurs. C’est la même chose avec la méditation, on accepte ce qui se passe sans aucune objection, on dit oui à ce qui se passe, mais on ne le nourrit pas. On ne donne pas à ses réactions le carburant de son assentiment. « Ah oui, je suis vachement fâché avec cette éditrice... » : si je réagissais comme ça, ce serait en effet mettre de l’huile sur le feu – encore une fois l’image du feu. Il s’agit de ne pas alimenter le feu. Si on laisse le feu tranquille, finalement le feu s’éteindra, c’est ça l’attrition.

*Q. – Une petite question technique : en méditation, est-ce que les images sont à peu près équivalentes aux pensées, c’est-à-dire qu’il ne faut pas s’attacher non plus aux images ?*

Les images mentales qui surgissent... Oui, on les considère exactement comme on considère les pensées. Elles sont effectivement le résultat d’avoir un cerveau, c’est ce que les cerveaux font. Ils produisent les pensées, ils produisent les images, et même aussi la musique, des fois. On s’assied en méditation et on écoute la musique, même quand la salle est totalement silencieuse. Le cerveau est un organe qui est toujours en train de créer ces choses. C’est absolument inutile d’essayer de les supprimer, ça va contre notre nature. On a des méditations comme les *jhanas* où on essaye de se concentrer très fortement sur un seul objet, où on peut arriver à un moment, même pendant pas mal de temps, où on ne ressent plus les pensées, les images, tout ça. Mais quand on ressort de ces méditations, ça recommence tout de suite de nouveau. A mon avis, cela n’a rien à voir avec ce qui se passe dans la tête – images, pensées, émotions, réactions – mais avec la façon dont on se relie à ces choses. C’est la relation qu’on a avec tout ça qui est la chose principale. Il faut toujours veiller à ne pas projeter le problème sur les pensées, sur les réactions, sur les images, sur n’importe quoi. Le problème ce n’est pas là-bas, le problème c’est la relation qu’on a avec ces choses.

## **Dimanche 22 février 2015**

*Matin*

### **07. Introduction et enseignement**

(...) On a parlé hier de la réactivité. Je ne vais pas répéter tout ce que j’ai dit hier. Je crois en effet que ce sera disponible sur le site Web de Terre d’éveil. Mais la réactivité, c’est quelque chose que tout le monde connaît très bien, intimement je dirai. J’ai donné quelques exemples de ma propre vie hier, d’avoir ouvert un mail qui m’a donné des nouvelles que je n’aimais pas, et puis cela a déclenché une série de pensées, d’émotions, même les sensations physiques. Et ça, c’est une partie de notre vie, et cela remonte en fait à notre évolution biologique, je pense. Ce sont des habitudes qui sont bien localisées, enracinées dans notre système limbique, ce ne sont pas des choses qu’on peut facilement éliminer. Et beaucoup de la polémique bouddhiste, c’est : « Est-ce qu’il est en effet possible d’éliminer, d’éradiquer toutes ces réactions, de l’attachement, de la haine, de l’égoïsme et tout ça ? »

On trouve dans les textes les plus anciens des images comme un palmier qui est coupé à ses racines, qui ne repousserait jamais. Et un *arahant* – ça veut dire un saint – est quelqu’un

qui a éradiqué les racines de ses habitudes totalement de sa vie. Heureusement, on trouve aussi plusieurs textes dans le Canon qui donnent une autre image, qu'en effet ces choses sont une partie de nous-mêmes, ne sont ni bonnes ni mauvaises, sont simplement le résultat de notre évolution, et il faut aujourd'hui les gérer d'une façon plus efficace.

C'est dans ce cadre-là que je voudrais parler de la méditation. C'est dans un sens une pratique pour gérer la réactivité. Et l'instruction que le Bouddha a donnée, très clairement, c'était de lâcher prise de la réactivité. Ce qui veut dire que quand on s'assied dans la méditation, on a la possibilité de comprendre beaucoup mieux, beaucoup plus directement ce que sont ces réactions, et comment elles surgissent, quel effet ces sortes de pensées, d'émotions, ont sur notre corps physique, en tant que sensations physiques, et en plus sur notre état d'esprit, sur notre état de bien-être. Parce qu'on sait tous que quand on est pris par une telle émotion, des fois ça détruit très rapidement toute sensation que nous avons de nous sentir bien. On devient angoissé, on commence à avoir des soucis sans cesse, et on est vraiment perturbé par ces choses-là.

La réactivité est donc quelque chose de tout à fait naturel, ce n'est pas un péché de penser ou imaginer ou fantasmer. C'est tout à fait naturel, et il faut vivre avec, il faut essayer de trouver un moyen de vivre avec ces choses qui les respecte, qui les comprennent, mais il faut aussi trouver une voie, une façon de vivre qui n'est pas toujours sous l'emprise de ces réactions. Et quand on parle de la liberté, de l'émancipation, dans le bouddhisme, ce n'est pas en fait une liberté, une libération qui est le résultat de la destruction de ces choses, mais par contre c'est une libération qui est possible même quand ces réactions auront lieu.

Ça, c'est peut-être plus difficile à comprendre, mais je crois qu'au niveau pratique, on se trouve dans la pratique de la *mindfulness*, de la pleine conscience, ce qu'on fait effectivement ici : avec de plus en plus la possibilité d'être avec ces choses, mais de ne plus être sous leur emprise. De les regarder, de les accepter, de les comprendre, mais de rester dans un certain sens avec une distance, où on a toujours la possibilité de ne pas réagir comme elles nous y incitent. *We can be with these things, see what they are doing, but not giving to their agenda.*

Il y a d'autres aspects de la réactivité qu'il faut aussi souligner. L'un d'eux – on trouve ça dans le premier discours du Bouddha – est qu'une caractéristique de la réactivité, c'est que les réactions sont souvent très répétitives. Pratiquement, qu'est-ce que ça veut dire ? Ça montre que si on est pris par une réaction, par exemple l'attachement ou une peur ou quelque chose comme ça, et si on y croit, si on commence à agir sous l'emprise de cette réaction, ça renforce cette habitude. Ce qui veut dire que les prochaines fois que nous nous trouverons dans une situation semblable, on réagira de la même façon parce qu'on est déjà tellement habitué à faire ça que ça devient de plus en plus normal. Et évidemment, si on croit dans la loi du karma, ou dans l'évolution – ce qui revient au même –, nous avons dans notre passé, soit en tant qu'animal, soit en tant qu'être qui renaît, des habitudes très fortement enracinées, et donc la haine, l'attachement, l'égoïsme... Tout ça est très naturel.

A un certain niveau, il faut accepter ça. Ces réactions ne sont pas des choses qui vont à un certain moment disparaître. Mais on a la possibilité de ne pas les renforcer plus maintenant, et si on ne les renforce plus, elles deviennent, selon mon expérience, moins puissantes qu'elles étaient précédemment. On peut remarquer le changement : cette réactivité est toujours là, mais elle devient moins puissante. Si on ne prend pas ces réactions autant au sérieux, si on ne croit pas à ce qu'elles nous disent, ça diminue leur pouvoir sur nous. Elles sont toujours là, mais leur puissance est réduite. Et en effet une partie de leur puissance est quelque chose que nous leur avons donné, en les acceptant, en les affirmant, en leur obéissant. Donc, ça c'est quelque chose qu'on peut gérer, on peut faire quelque chose qui nous amène à un état d'esprit conscient qui est plus résistant, qui est moins séduit par la puissance de ces habitudes, parce

qu'au fil des années leur puissance diminue par rapport à la façon dont on les regarde, on les comprend.

Un autre aspect des réactions est que la réactivité a une tendance très forte à exagérer. Et le meilleur exemple aujourd'hui est peut-être celui des publicités, celles qu'on voit à la télé, tout ça. En effet, les gens qui créent ces pubs comprennent très bien comment fonctionne la réactivité. Ils projettent des images, disons un bol de yaourt ou une dosette de café instantané, mais il les mettent dans un contexte qui est très séduisant. Si c'était simplement la dosette de café sur une table, sur un arrière-plan blanc, pendant trente secondes, sans aucun commentaire, sans musique, cela nous laisserait presque certainement froids : on ne va pas aller acheter cette sorte de café. Mais chaque pub est très consciemment construite pour nous donner l'impression que si nous achetons ce café ou n'importe quoi d'autre, cela nous rendra aussi heureux que les gens dans la pub. Avec une musique très délicate, avec...

Georges Clooney ? Oui, mais lui au moins il fait ses pubs pour Nespresso pour soutenir les ONG dans le Darfour. Alors c'est un vraiment un bon exemple. Mais exactement, si on voit cette pub, on finit par se marier avec cette Amal X... Et évidemment c'est complètement ridicule, et on sait ça. Intellectuellement, on regarde ces pubs avec un demi-sourire en disant : ah vraiment, les gens qui croient à ça, c'est vraiment des idiots. Mais, deux jours plus tard, on se trouve dans le supermarché et on se dit : oh, c'est nouveau, j'ai jamais dégusté ça, c'est nouveau... Alors cela a bien un effet, inconscient, mais qui marche. Autrement il n'y aurait pas des milliards d'euros investis dans les compagnies pour la publicité.

Ce que ces gens comprennent, c'est le fait que nous sommes très séduits par les promesses que ces réactions nous suggèrent. C'est souvent le cas dans les relations personnelles, émotionnelles, sentimentales. Quand on rencontre quelqu'un, on tombe amoureux, et puis ça déclenche une sorte de traîne de fantaisies imaginatives : si j'étais avec cette personne, et si, et si... alors je gagnerais une sorte de bonheur permanent. C'est bien possible qu'on ne se dise pas ça littéralement à nous-même, mais c'est à la base, je crois, de cette puissance de la réactivité. Elle vous dit que si vous obtenez telle ou telle chose, si vous réussissez à faire démissionner un collègue de bureau qu'on ne supporte pas... alors vous serez enfin heureux. Si on peut réussir à faire ci ou à faire ça, à la fin de cette activité, on aura un bien-être qui sera à peu près permanent. Ce n'est pas du tout logique, mais ça c'est la façon, ça c'est le pouvoir que ces réactions ont dans nos vies.

Et je crois que c'est assez utile de remarquer chaque fois qu'une telle chose se produit en soi-même, d'apprendre la psychodynamique de ces habitudes de l'esprit, de remarquer comment elles font toujours apparaître ce qui s'oppose aux choses qu'on aime comme plus horrible que cela ne l'est en réalité, ou au contraire que la chose attirante est toujours plus pleine de promesses qu'elle ne l'est en fait. Et il se trouve très souvent après avoir obtenu quelque chose, une relation, un objet, qu'à un moment donné, on se sente de nouveau déçu : *the world let us down again*. Et ça déclenche de nouveau un désir, une envie d'avoir quelque chose d'encore mieux que ça. Et ça devient une sorte de cercle vicieux, *ein Teufel's Kreis*, un cercle diabolique en allemand.

Ce cercle est ce qu'on appelle classiquement dans la philosophie indienne le *samsara*, qui désigne ce cycle sans fin des renaissances dans les mondes divers. On pourrait prendre ça littéralement, mais je crois que ça remonte à une sorte de processus psychologique qu'on connaît en fait très bien dans sa propre expérience. La libération dans la méditation, dans le bouddhisme, c'est de sortir de ce cycle répétitif et exagéré de la réactivité. Et ça nous amène à l'étape suivante dans cette série des quatre tâches que j'ai mentionnées hier. La première tâche était d'accepter, de comprendre pleinement ce qui se passe en ce moment présent, avec honnêteté, avec clarté, avec calme. Et la deuxième tâche était de lâcher prise par rapport à ce

processus de réactivité qui surgit automatiquement dans la rencontre d'un organisme humain avec son environnement, soit extérieur, soit intérieur.

La troisième tâche, c'est de contempler la cessation de la réactivité – en anglais on dirait *behold*, « embrasser du regard », mais je crois que le meilleur mot en français, c'est contempler. Le mot en pali veut dire « regarder avec ses propres yeux ». Contempler la cessation de la réactivité : qu'est-ce que ça veut dire ? Dans beaucoup des commentaires traditionnels, la cessation de la réactivité, qui est en fait le nirvana, est comprise comme la cessation de la souffrance. Et il est souvent dit dans le bouddhisme que le Bouddha a enseigné la souffrance et la cessation, la fin de la souffrance. A mon avis, et ça c'est certainement quelque chose d'hétérodoxe, je ne crois pas que c'était ce que le Bouddha voulait dire. Je ne vais pas partir dans une longue analyse complexe des textes anciens – pour ça vous pouvez lire mon prochain livre qui va paraître en octobre, en anglais évidemment.

Je crois que c'est une grande erreur, franchement, d'identifier la cessation de la réactivité avec la cessation de la souffrance, et cela est tout à fait lié à cette histoire de la réactivité en tant qu'origine de la souffrance. Il s'agit là d'une métaphysique qui a été à mon avis surimposée à une pratique beaucoup plus basée sur l'éthique et le pragmatisme que sur certaines croyances dans certains dogmes ou d'ordre métaphysique.

Quand on parle ici de la fin de la réactivité, il n'est pas question de sa cessation totale et permanente. Ça fait référence – et cela clairement dans un cadre tout à fait pratique – au fait que chaque réaction, par exemple dans un moment de peur, c'est quelque chose qui surgit et c'est quelque chose qui disparaîtra, du fait de sa propre nature. Il n'y a rien à faire. C'est aussi simple que ça. Chaque chose qui est née est quelque chose qui va mourir. Y compris nous-mêmes bien entendu, mais aussi chaque aspect de notre vie intérieure, chaque émotion, chaque pensée, chaque sensation physique : c'est quelque chose qui arrive et c'est quelque chose qui part.

Alors la cessation ou la fin de la réactivité veut dire que si on ne donne pas de carburant à la haine ou l'attachement ou l'égoïsme ou l'orgueil – si on ne les alimente pas – et si simplement on les regarde avec intérêt, avec curiosité, avec calme, cet orgueil, cet attachement, ce souci... à un certain moment disparaîtront parce qu'ils perdront simplement leur propre force, parce qu'ils n'auront pas été renforcés par nous-même. Et le nirvana fait référence à chacun de ces moments dans notre vécu où les réactions – les réactions spécifiques, les réactions particulières, pas la réactivité en général – s'arrêtent.

On passe une bonne partie de notre temps, surtout quand on fait de la méditation – avec une vie privilégiée comme ici, en Occident – dans une sorte de calme, sans être totalement envahi par le désir, la haine, peut-être plutôt par l'ennui dont on a parlé hier. Et ces moments de calme, ces moments de clarté, ces moments d'ouverture, ce sont une partie de notre humanité aussi. On a souvent dans la religion l'idée que les êtres humains sont totalement contrôlés et obsédés par leurs émotions, par leurs péchés et tout ça. Mais ça c'est une vision qui à mon avis est beaucoup trop étroite, ça ne reconnaît pas le fait que nous sommes aussi également des personnes intelligentes, compatissantes, tolérantes... Et ce versant-là existe également.

Alors pour moi, le nirvana – et ceci se situe peut-être plutôt dans l'esprit de certains enseignements mahayana –, c'est notre état naturel, notre état quand nous ne sommes pas perturbés ou rendus confus par la réactivité. Dans la méditation, c'est très utile je crois de réaliser, de reconnaître lorsqu'une réaction diminue et s'arrête : « je n'ai plus d'angoisse, je n'ai plus de souci, je ne suis plus sous l'emprise de ce désir qui a envahi mon esprit ». Et au lieu de simplement remarquer que c'est le cas, sans y faire vraiment attention, c'est important à mon avis de vraiment apprécier et valoriser ces moments de clarté et de calme. Pourquoi ? Parce que ça nous donne la conscience d'un espace intime, en nous-mêmes, qui donne

d'autres possibilités de répondre au monde au lieu d'être toujours propulsés par nos habitudes réactives. Ça donne donc une ouverture qui est effectivement une ouverture éthique. Ça nous donne la liberté de réfléchir sur ce qu'il faudra faire, au lieu simplement de réagir, de dire ou de faire simplement la première chose qui vient dans la tête. Et ça ouvre la voie à une autre possibilité qui est de vivre pleinement dans ce monde, ici et maintenant.

Alors aujourd'hui, pendant la méditation, je propose qu'on essaie de devenir conscient chaque fois qu'il y a une réaction qui nous mène ailleurs. Et franchement, la méditation, c'est une très bonne occasion pour remarquer la puissance et l'omniprésence de la réactivité. On est assis sur un coussin, sur une chaise, on se concentre par exemple sur la respiration, pendant quelques secondes ça marche très bien, et puis, hop ! on est parti. Quelques minutes plus tard, on revient, peut-être on entend une cloche, et on se dit : ah voilà ! je suis en train de méditer. Mais on a perdu peut-être cinq ou dix minutes, on ne sait pas où on était vraiment : un vague souvenir d'avoir réfléchi sur quelque chose, mais on était effectivement dans le noir, dans un état de demi-conscience ou d'inconscience. Et ça, franchement, peut être assez perturbant, troublant, parce qu'on a l'impression qu'en tant qu'individu, être responsable, je suis toujours présent, je sais ce qui se passe dans ma vie. Et finalement, on commence à découvrir qu'on passe en fait pas mal de temps chaque jour dans un état de semi- ou non-conscience.

La méditation est une façon de reconnaître cela, mais elle nous donne aussi les moyens de récupérer la conscience. Chaque fois qu'on remarque : « Ah, je suis parti ! », on revient à la respiration, on revient au *koan*, on revient à l'objet de la méditation. L'objet dont il s'agit n'est pas du tout important. Un des buts principaux de la méditation, c'est de revenir au moment présent. C'est aussi simple que ça, et beaucoup de ces moyens, ce sont simplement des moyens pour nous permettre de revenir, au lieu d'être pris par les pensées errantes qui nous emmènent un peu partout. Donc, on le voit, le principe est très simple, mais la pratique est très dure. C'est pas facile à faire, ça.

Mais, deuxièmement, après être devenu un peu plus conscient de ce processus de la réactivité, lorsqu'on se trouve dans un état où cette réactivité a cessé même momentanément, il est important d'affirmer – et ça veut dire de ressentir dans le corps – la façon dont on ne réagit pas : il y a une partie de nous-même qui est non réactive. Et d'essayer d'être de plus en plus dans cet état, qui n'est pas simplement un état d'esprit, mais consiste également à œuvrer à un sentiment physique, un sentiment de bien-être, un sentiment de calme qui est également enraciné dans les sensations physiques, dans les états mentaux.

Je crois qu'il y a un lien très fort et très important dans la méditation entre la posture du corps et l'état d'esprit. Posture pas strictement au sens où s'assied comme il faut le faire dans le zen, par exemple, et ça veut dire qu'on ne parle pas seulement ici d'un état de conscience qui est différent : on parle d'une expérience globale qui comprend le corps et les sensations intérieures du corps autant que les états de conscience. On ne peut pas finalement tracer une ligne de séparation nette entre le corps et l'esprit. Ça, c'est quelque chose qu'on découvre très clairement dans la pratique de la méditation, qu'il s'agit d'une expérience de totalité, d'intégration esprit-corps. Et finalement je crois que c'est une bonne idée de ne plus parler dans cette optique dualiste corps-esprit. Laisser tomber tout ça serait très utile à mon avis. Mais ça, c'est une autre question.

Alors, chaque fois que vous vous trouvez dans un état de calme, qu'une réaction qui était là il y a quelques minutes n'est plus là, que vous vous trouvez libéré de la puissance séductive de cette pensée, affirmez donc que s'ouvre maintenant la possibilité de cette étape contemplative d'agir différemment avec le monde – ça veut dire les autres personnes, ça veut dire aussi carrément votre propre vie. Et c'est là que s'ouvre ce dont je vais parler cet après-midi : le chemin octuple, la quatrième tâche. Cela s'appelle aussi la vision juste, *right view* en anglais, qui est une très mauvaise traduction – *complete vision* littéralement, *sammaditthi*. Et



cela n'est pas le but ou la fin du chemin, mais c'en est, vision très classique dans le bouddhisme, le début : c'est là où commence la pratique. Et le nirvana n'est pas le but du chemin octuple, mais c'est l'inverse : le chemin octuple est le but du nirvana. Ça, c'est hétérodoxe, mais je crois que c'est vrai.

## **08. Conseils méditation assise**

Vous trouvez une posture confortable, avec le dos droit. Et vous venez vous concentrer sur la respiration. On ne contrôle pas la respiration, on devient simplement conscient du fait qu'on respire – qu'on inspire, qu'on expire – et chaque inspiration, chaque expiration nous donne l'opportunité de ressentir les sensations physiques qui accompagnent chaque respiration. Et c'est cela qui devient l'objet de notre conscience, de notre méditation. On essaie de rester tranquillement, sans commentaires dans la tête, sur le fait très simple qu'on respire. Mais cette respiration, ce n'est pas une idée, ce n'est pas un concept, c'est une série de sensations physiques qui ont lieu dans le corps même.

Donc c'est quelque chose de très simple à faire, mais ce n'est pas quelque chose de très facile. On trouvera que l'esprit préfère être ailleurs, l'esprit préfère réfléchir sur les choses, se souvenir des choses, faire du planning... mais, chaque fois que cela arrive, on revient de nouveau à ces sensations physiques de la respiration qui nous ancrent dans le corps, et en même temps dans le moment présent, ici et maintenant. Donc on revient toujours à ce dont on fait l'expérience corporellement ici et maintenant sur ce coussin, à 10 heures du matin dimanche matin. On revient à ça. Et on essaie d'être de plus en plus habitué à cette façon d'être – présent, calme, clair, ouvert –, pour nous donner une sorte de base sur laquelle on peut travailler, on peut gérer, on peut se comporter avec, comme je viens de dire, toute cette réactivité qui surgit dans notre expérience.

## **09. Conseils méditation marchée**

La méditation en marchant, c'est simplement une posture différente pour cultiver la pleine conscience comme on le fait ici assis. Et, évidemment, en marchant, on est beaucoup plus dans le monde sensoriel, on est entouré par les sons, on voit pas mal de choses, avec les yeux, on entend les voix des autres personnes, c'est en fait plus proche de notre vie quotidienne. C'est moins formel dans un sens.

Le but, c'est de trouver un petit parcours, deux-trois mètres seulement – on n'a pas vraiment besoin de plus que ça –, et de marcher lentement. On commence debout, on devient conscient des sensations du corps, du contact que les pieds ont avec le sol... et, quand on se sent à l'aise et présent, on commence à marcher lentement, pas très lentement mais plus lentement que d'habitude, sur ce petit parcours. On va, on revient, on va, on revient... en gardant les yeux focalisés sur un endroit à peu près deux mètres devant soi et en essayant de ne pas bouger la tête, même s'il y a quelque chose de très intéressant qui a lieu à côté.

J'ai trouvé ce conseil assez utile en effet, de ne pas bouger la tête. Bien entendu, s'il y a le feu... mais normalement, on n'aura pas de problème comme ça.

## **10. Questions-réponses**

Donc, on a une demi-heure pour une discussion qui se focalise sur la pratique de la méditation. En fin d'après-midi, comme hier, on aura une discussion plus large.

*Q.- Tout à l'heure, vous insistiez sur le fait que, lorsqu'il y a la réactivité qui apparaît, on doit la reconnaître et marquer le temps, reconnaître qu'on a reconnu. Dans la pratique, par exemple si on a fait une méditation qui se concentre sur les sensations, ce qu'on m'a appris,*

*c'était de rester focalisé sur la sensation et, si quelque chose d'autre apparaît à l'esprit, de revenir immédiatement à la sensation. Alors, est-ce qu'il vaut mieux rester à tout prix concentré sur la sensation, ou alors est-ce qu'il vaut mieux prendre le temps de voir quand c'est apparu, l'observer, le voir disparaître et ensuite seulement revenir sur la sensation, ou dès qu'elle apparaît focaliser tout de suite, faire un zoom sur la sensation pour mettre ça de côté ?*

C'est en effet une question très juste dans la pratique. Souvent les enseignants, dans certaines traditions, disent que si on fait la méditation sur les cinq sensations du corps, à chaque fois qu'il y a une réaction, une pensée, une émotion ou quelque chose qui surgit, il faut tout de suite revenir à la méditation sur la sensation et n'accorder aucune attention à l'émotion qui a surgit, et se concentrer exclusivement sur les sensations. Mais il apparaît que ce que j'ai dit ce matin ne se situait pas strictement dans ce cadre-là, je vous ai conseillé en effet d'être très conscient du fait qu'on réagit, et de contempler cette capacité réactive que nous avons, et de changer l'objet de la sensation en vous concentrant sur les réactions elles-mêmes : c'est bien ça ? Alors qu'est-ce qu'il faut faire ? Bonne question !

Je crois que, d'abord, il faut se rendre compte que la pratique de la pleine conscience est une sorte de gamme, c'est-à-dire une gamme d'objets de méditation qui commence avec la respiration, le corps ; ensuite viennent les sentiments – les *vedana*, les *feelings* ou les *feeling tones*, c'est-à-dire les sensations affectives ; et puis il y a les états d'esprit – ça c'est la troisième étape de la cultivation de la pleine conscience. Parmi ces états d'esprit, on trouve toute la réactivité – qui relève donc du troisième objet. Le quatrième objet, c'est ce qu'on appelle le *dhamma*, qui est une façon de désigner la totalité de ce dont on fait l'expérience dans un moment donné.

Ça veut dire que dans la cultivation de la pleine conscience, il y a une sorte d'évolution qui commence en effet avec l'objet le plus grossier, c'est-à-dire le corps, la respiration, ce qui a lieu ici et maintenant quand on s'assied sur un coussin, tout ça. Mais, dès qu'on a trouvé un certain calme, une clarté sur ces objets respiration-corps, on continue à devenir plus conscient des sensations affectives, les *feeling tones*, qui sont un peu plus subtils que les seules sensations de la respiration, par exemple. Et en plus, on commence à devenir plus conscient de l'activité de l'esprit, surtout des premiers cinq objets que mentionne le Bouddha : les cinq obstacles dont les principaux sont en effet l'attachement, la haine et ce qu'on appelle ici la réactivité. Finalement, le but, ce n'est pas de devenir la personne au monde qui peut rester le plus longtemps sur la respiration, mais d'être capable de se comporter consciemment, avec attention, avec clarté, avec bienveillance dans toute situation de la vie, que l'on soit en train de méditer ou pas.

Il est très important de se souvenir que cette pratique se situe dans une gamme d'évolution d'une sorte de conscience. Bien entendu, quand on fait de la méditation formelle, il est très fréquent que l'enseignant dise : « Pendant cette retraite, on travaille sur des sensations physiques. Et dès qu'il y a quelque chose qui surgit qui n'est pas une sensation physique, on le laisse tomber et on retourne à cette sensation. » Et ça, c'est tout à fait juste dans ce cadre-là. Moi aussi, quand j'ai pratiqué le *vipassana*, surtout au début, c'était tout à fait comme ça. J'ai suivi les cours de Goenka, dans les années 1970 en Inde, et en effet, c'était très strictement calibré comme ça, et c'était très bon, c'était très utile. Il faut toujours reconnaître les capacités qu'on a à un moment donné dans la pratique.

Mais ce que j'ai trouvé toujours, c'est que la carte n'est pas le territoire. La carte – c'est-à-dire une gamme de pratiques en quatre étapes clairement décrites –, c'est très utile comme une carte qu'on utilise pour se promener dans les montagnes. Mais l'expérience réelle, le vécu, ne sont jamais aussi nets qu'une carte qui décrit quelque chose. Oui, c'est vrai, du point de vue de la pratique, il est souvent très utile de rester avec un seul objet et de toujours revenir

à lui. Mais il faut aussi toujours se souvenir de pourquoi on fait ça, pour quelle raison, dans quel but. Et de temps en temps, dans une pratique, il se produira des choses qui sont assez exigeantes, assez importantes pour nous-mêmes, dans notre vie de tous les jours, et le fait de les ignorer simplement pour rester concentré sur la respiration devient une sorte de déni de la vie. Il peut y avoir là une sorte d'évitement.

La méditation pourrait être utilisée comme une sorte de façon de vivre presque dissociative. On évite les vrais problèmes de la vie en se disant : « Moi, je suis un méditant, je suis une personne spirituelle, je me concentre tout le temps sur la respiration »... alors que dans la vie quotidienne, on est une personne avec qui il est très difficile de vivre. Il faut donc toujours avoir une certaine ouverture à ce qui se passe dans la vie elle-même, le territoire de notre vécu, et respecter ça. Et en même temps, si on est en train de s'entraîner dans une pratique, il faut aussi respecter ses paramètres. C'est difficile de donner une réponse nette à votre question, parce que la vie n'est pas nette.

Je crois que finalement – et je reviens à ce thème que j'ai introduit hier – la pratique est une pratique qui nous amène à une certaine autonomie, à devenir autonome, pas dépendant des autres dans la pratique. Ce qui veut dire cultiver petit à petit, avec l'aide des autres, des études, des enseignants peut-être, une certaine capacité de différencier, dans un certain moment de la méditation, quelle serait la réponse appropriée pour cet état dans lequel je me trouve en ce moment. On devient en fait son propre guide, et je crois que finalement c'est cela le but, d'être capable de répondre à ce genre de questions soi-même. Et ça, c'est l'intelligence, la *pañña*, qu'on essaie de cultiver, c'est-à-dire la capacité de différencier d'un moment à un autre quelle est la chose que je devrais faire maintenant. Il n'y a pas de réponse abstraite à ça, c'est tout à fait individuel.

*Q. – Si on essaie d'aller vers une certaine autonomie, est-ce qu'on peut dire que les méditations guidées sont moins opportunes, peut-être ?*

Encore une fois, je trouve, surtout pour les débutants, que les méditations guidées sont très utiles. Parce qu'elles nous aident à comprendre ce qu'il faut faire pendant les séances de méditation. C'est une sorte de commentaire par quelqu'un qui connaît ce chemin assez bien, qui peut partager cette connaissance avec les étudiants. Mais à un moment donné – je l'ai éprouvé moi-même –, j'ai commencé à vraiment détester les méditations guidées. Je trouvais en effet que c'était une sorte de *mind control*, de contrôle de l'esprit qui était imposé à ma propre expérience. Ce qui était parfois utile, mais je trouvais la plupart du temps que c'était une sorte d'interruption dans ma propre pratique et je ne l'appréciais pas du tout.

C'est évidemment à chacun de trouver un moyen qui l'aide. Finalement, ce qui est important et ce qui est utile, c'est ce qui nous aide vraiment à cultiver ces valeurs, ces qualités d'attention, de bienveillance... et pour quelques personnes, ces méditations guidées sont très bonnes, et elles peuvent jusqu'à la fin de leur vie suivre ces sortes d'instructions, et pour d'autres pas. Mais je ne voudrais pas répondre par oui ou par non. C'est pas noir et blanc, cette histoire...

Alors autonomie, c'est en effet devenir plus indépendant par rapport à ce type de soutien. Il est possible que la méditation fonctionne assez bien quand on a une méditation très formelle avec beaucoup d'instructions comme je l'ai pratiquée pas mal d'années avec les maîtres tibétains, avec des visualisations et des mantras, très descriptifs, très calibrés – on faisait exactement la même chose chaque jour. J'ai trouvé à un moment donné que ma méditation marchait assez bien dans ce cadre, mais si on n'avait pas le cadre, j'étais un peu perdu.

*Q. – Un peu équivalent à la première question, ce que j'aurais à vous poser. S'attacher à la douleur ou à la souffrance, s'attacher à ou faire attention à : quelle nuance faut-il apporter lorsqu'une douleur survient corporellement, ou qu'il y a une souffrance autre ? Et, du côté de l'attention, s'attacher à la faire diminuer ou disparaître, qu'est-ce que ça implique ?*

Alors, si j'ai bien compris... S'attacher, c'est un mot que je trouve un peu ambigu, avec l'idée d'attachement – on s'accroche à quelque chose. Mais dans la façon dont vous avez utilisé ce terme, je crois que c'est être attentif, porter son attention. Alors, je reviendrai à un terme que le Bouddha aurait utilisé en rapport avec la souffrance, et ce terme c'est *pariñña* en pali, qui veut dire compréhension : que la souffrance est quelque chose qu'il faut comprendre.

Qu'est-ce que ça dire veut comprendre, qu'est-ce ça veut dire *pariñña* ? Je crois que cela peut-être vous aiderait à résoudre ce problème. *Pariñña* veut dire... en anglais, on dirait *to embrace*, embrasser en français. Mais qu'est-ce que ça veut dire ? La définition que donne le Bouddha pour le terme *pariñña*, c'est de comprendre ce qui se passe de souffrance indépendamment de l'attachement, de la haine et de l'égoïsme, ce qui veut dire que c'est une compréhension qui n'est pas liée avec la réactivité. Et ça, c'est assez intéressant parce qu'il donne exactement la même définition que pour le nirvana : c'est l'absence de haine, l'absence d'attachement, l'absence d'égoïsme. Pour la connaissance – *pariñña* –, la compréhension, ce sont exactement les mêmes mots : absence de haine, absence d'attachement, absence d'égoïsme – ou de confusion.

Ce qui veut dire que notre relation vis-à-vis de la souffrance, soit la souffrance intérieure à nous-même, nos angoisses, soit la souffrance des enfants dans un pays africain qui souffre d'une maladie épouvantable... c'est toute cette gamme. Et je crois qu'un aspect très central de la pratique de *vipassana*, c'est de contempler de plus en plus notre relation avec la souffrance. Clairement, c'est la première tâche qu'enseignait le Bouddha, de comprendre. *Pari* veut dire « autour », littéralement, comme dans *embrace*. Mais il s'agit d'avoir une compréhension de la souffrance beaucoup plus globale que d'habitude, d'essayer de comprendre comment cette souffrance est survenue, comment je la ressens dans mon corps quand j'en fais l'expérience, qu'est-ce que je pourrais faire pour soulager cette souffrance soit pour moi-même, soit pour les autres.

On pourrait dire que cette pratique est fondamentalement un moyen de *come to terms with*, en anglais, mais je ne trouve jamais la traduction juste : de se réconcilier, peut-être, avec la dimension tragique de notre existence. Et cette pratique de comprendre la souffrance est quelque chose qu'on peut faire dans plusieurs domaines de notre vie, dans la méditation évidemment, mais aussi dans les relations personnelles ou à travers les arts, par exemple la poésie, le théâtre...

Il y a deux semaines, on était avec Martine à l'opéra ici à la Bastille, on a vu le « Pelléas et Mélisande » de Debussy avec le livret de Maeterlinck et, franchement, j'ai trouvé que c'était une méditation très profonde sur la réactivité et la souffrance humaine, beaucoup plus puissante avec la musique, avec la mise en scène de Robert Wilson que j'ai trouvée très émouvante et très profonde dans ma propre pratique du *dhamma* de compréhension de la souffrance. Et je crois qu'il faut utiliser les moyens, les formes de notre culture, cultiver cette connaissance, cette compréhension, cette sensibilité de la nature de la vie humaine, de la nature de la vie de tous les êtres vivants, trouver les chemins dans plusieurs domaines qui soutiennent cette pratique. Ce qu'on fait ici, c'est seulement les premiers pas dans une telle pratique, je dirai.

*Q. – Comment gérer la fatigue dans la méditation ? Parce que quand on est fatigué, on a du mal à se concentrer, ça n'est pas toujours simple. Est-ce qu'on se laisse aller et puis on revient ensuite, ou bien est-ce qu'on essaie de lutter contre ?...*

C'est une très bonne question, et c'est quelque chose dont chaque personne probablement dans cette pièce a fait l'expérience. Je crois que nous habitons dans une société qui est hyper-stimulante, nous sommes sur-stimulés par tous les sens, ce qu'on voit, ce qu'on entend... et surtout avec ces smartphones, ces trucs comme ça, nous sommes bombardés par les

informations, par les publicités... Et je crois que ça, c'est très fatigant, le mode de vie dans une société de consommation comme la nôtre.

Alors on se dit : voilà, je vais méditer, je vais rester zen pendant la journée. On arrive dans une salle comme ici où tout le monde est très tranquille, on ne fait rien... Et tout de suite on tombe dans un profond sommeil, on se sent totalement épuisé. Ça n'est pas surprenant, c'est une réaction tout à fait normale, mais ça n'est pas ce qu'on veut faire. On préfère rester alerte, clair, *mindful*, présent, tout ça. Mais le corps dit non, le corps dit : je suis vachement épuisé, j'aimerais bien dormir. Et, en effet, cette tranquillité nous donne, ou donne au corps, la permission de se relâcher, de lâcher prise par rapport à cette stimulation constante, et c'est bien de se reposer comme ça. C'est très agréable et c'est très nécessaire, je crois. Mais c'est dommage que ça nous empêche de faire de la méditation. Souvent le deuxième jour devient un peu plus facile, parce qu'on a bien dormi le soir, peut-être, on n'a pas eu de mails déconcertants... On trouve ça surtout sur les retraites de sept jours. Les premiers deux jours, tout le monde lutte avec la fatigue. Et je crois que c'est tout à fait normal, et je conseille aux gens de prendre de petits sommes ici et là, parce qu'on a besoin de sommeil – c'est très simple...

Mais il y a un autre aspect de ça. Souvent la fatigue est quelque chose d'autre, c'est une sorte d'évitement, une échappatoire, parce que la méditation – même si on parle à son propos souvent de calme – est en même temps une confrontation avec nous-mêmes, dans un espace assez intime, sans aucune des échappatoires habituelles comme la télé, le téléphone, les magazines... Pendant trente minutes, on est totalement coincé avec soi-même, et des fois, ce n'est pas exactement ce qu'on veut faire, de se rencontrer dans cette intimité, cette honnêteté, c'est quelque chose de très cru – *raw* en anglais – et des fois, c'est perturbant. Et je crois que, dans ce cas-là, la fatigue est souvent une façon de sortir de cette confrontation, c'est une sorte de fuite par rapport à nous-mêmes.

On peut différencier les deux sortes de fatigue assez facilement. Avec la deuxième sorte de fatigue – qui, je dirai, n'est pas vraiment une fatigue physique –, dès que la cloche sonne, cette sorte de fatigue disparaît. Si on a le projet de manger quelque chose, on n'est plus fatigué. Et c'est souvent le cas. Alors il faut différencier entre les deux, mais surtout quand on vit dans une grande ville comme Paris, le premier jour d'une retraite pendant un week-end est souvent un lieu d'énorme fatigue, on se rend compte de notre condition physique.

*Après-midi*

## **11. Enseignement**

Pour commencer, cet après-midi, j'aimerais parler un peu plus sur ce qu'on a déjà abordé ce matin, hier... Je vais parler plus de la voie, de la pratique, ce chemin dit octuple dont parle le Bouddha, et ensuite offrir quelques réflexions sur ce qu'on appelle le bouddhisme ancien – en anglais, on dirait *early buddhism*. Mais, pour commencer, je veux revenir sur la réactivité – je sais que j'ai parlé beaucoup de ce sujet ce week-end, mais c'est parce que je le trouve très important pour la pratique et je voudrais mentionner une autre image, une métaphore que le Bouddha a imaginée pour décrire ce qu'est la réactivité.

Le mot qu'il a utilisé en pali est *khila*. C'est certainement un terme pas très répandu, il n'apparaît que deux-trois fois dans le Canon pali, et ça veut dire « aridité » – *barrenness*, *aridity* en anglais. Je trouve ça très intéressant parce que ça montre à mon avis que, au fond, la pratique du bouddhisme n'est pas une pratique qui nous amène à une sorte d'état transcendant avec la cessation de la naissance et de la mort, mais plutôt que ça nous amène ou plutôt ça nous donne une possibilité – parce qu'en effet les efforts, il faut les faire soi-même, il n'y aura pas de dieu ni de force extérieure qui pourront nous aider.

Le Bouddha était très réaliste, je dirais presque empirique dans sa démarche. Pour lui, une autre façon de concevoir ce qu'on veut dire par réactivité, c'est de comprendre comment une vie basée sur la réactivité – haine, concupiscence, égoïsme, tout ça – est une vie aride, stérile, une vie où rien ne peut croître, ne peut s'épanouir. Qu'est-ce que ça veut dire ? Dans quel sens est-ce que la haine, la concupiscence, l'égoïsme sont arides ? L'image évidemment, de son temps, c'était un champ qui n'était pas irrigué, et avec le manque d'eau en effet, rien ne peut croître dans ce champ. Si on compare ce champ à nous-mêmes, nous sommes en effet le champ, et très souvent les champs sont arides, des champs où il n'y a pas grand-chose qui pousse.

Et on a cette impression des fois – les mots sont très variables à travers les siècles pour décrire ça –, mais aujourd'hui, on dirait probablement : je me sens bloqué, *I feel stuck*. Il n'y a rien qui bouge vraiment dans ma vie, je suis très confortable, j'ai tout ce dont j'ai besoin sur le plan matériel, mais il y a quelque chose qui est coincé, je me sens crispé, je me sens incapable vraiment de faire de nouveaux pas dans ma vie, j'ai l'impression que je tourne en rond tout le temps, que je mène une vie répétitive. On fait toujours les mêmes choses, on dépense pas mal d'énergie en faisant ces choses, mais en fin de compte, on se retrouve exactement au même endroit que là où on a commencé.

Il y a cette répétition qui devient une sorte de léthargie, une sorte de manque de valeurs, un manque de but, et en fait plutôt la sensation qu'on ne bouge pas dans la vie. Selon l'analyse du Bouddha, cette aridité est caractérisée par ces trois choses, qu'on est coincé dans les cercles d'attachement, les intérêts qui sont totalement limités par nos propres désirs, aspirations, mais qui ne voient pas plus loin que ça, et les peurs évidemment – pas seulement les peurs des animaux sauvages, mais aujourd'hui la peur de perdre son travail, la peur de devenir très âgé et très malade... Cette peur nous empêche finalement de prendre des risques, de faire quelque chose de nouveau dans la vie.

Si on regarde le bouddhisme dans cette optique-là, on n'y trouve pas une voie de transcendance, ou si c'est le cas, il faut dire plus clairement ce qu'on entend par ce qui est transcendé. C'est en effet une voie de transcendance, mais où on transcende la haine, où on transcende l'attachement, où on transcende l'égoïsme. Evidemment, n'importe quelle voie transcende quelque chose, va au-delà de certaines choses qui sont très familières et nous empêchent de vivre pleinement. Mais quand on parle de transcendance dans un sens plutôt spirituel ou mystique, on a l'impression que c'est un état au-delà de tout ce qu'on connaît ici de cette vie sur la terre, un état d'illumination, un état hors de toutes les normes.

Alors, au lieu de penser dans cette optique, il faut mettre l'accent, je crois, presque de manière microscopique sur les fonctionnements intérieurs de notre être, et comprendre – et je crois que la méditation aide à voir, pour nous-mêmes, plus clairement, comment nous vivons. Comment nous vivons ici : je parle de la vie intérieure qui est invisible aux autres, qui est totalement centrée en nous-mêmes, dont on a une connaissance à la fois intime, mais aussi un peu confuse, un peu vague, un peu obscure dans un sens.

La méditation nous offre la possibilité d'illuminer ce dynamisme intérieur avec une clarté, une stabilité permettant de se rendre compte – pas théoriquement mais pratiquement – que chaque fois qu'on se trouve piégé par un cercle de réaction, comme celui de l'attachement par exemple, ce n'est pas simplement que c'est un peu frustrant, que ce n'est pas très agréable, que cela nous rend probablement pas très heureux, mais peut-être le problème plus fondamental est que cette sorte de comportement intérieur nous empêche de rentrer dans une voie de vie qui soit plus *fulfilling*, épanouissante.

Les croyances traditionnelles bouddhistes disent que la réactivité – le désir, la soif – est l'origine de la souffrance, et que le problème central dans les vies humaines est qu'on est tellement sous l'emprise de cette soif qu'on crée toujours la souffrance, pas seulement ici,

mais aussi dans les vies futures. Mais, comme je viens de le dire, ceci est plutôt une croyance métaphysique, il très difficile de constater à chaque instant que c'est effectivement le cas. Si on ré-imagine le *dhamma* en tant que pratique éthique au lieu de croyance métaphysique, le problème de la réactivité n'est pas seulement que cela nous donne de la misère – ça, c'est bien possible –, mais plutôt que ça nous empêche de vivre pleinement. Là est vraiment le problème pour moi. Cela nous empêche de vivre pleinement, créativement, de prendre des risques, d'aller au-delà des inhibitions, des peurs, des craintes qui nous entourent. Dans ce cas-là, la pratique du *dhamma* est donc une sorte de recette, de système pour se libérer de ces habitudes arides où rien ne pousse.

Par contre, le Bouddha a défini la voie octuple, dont je vais parler un peu plus, par une image totalement contraire à celle de l'aridité. Il a comparé le chemin octuple à un ruisseau, à un courant d'eau – *a stream* –, et la personne qui entre dans le courant de cette voie est quelqu'un qui devient à la fois autonome, libre et responsable pour sa propre pratique : elle n'est plus dépendante des autres pour la pratique du *dhamma*. Le chemin alors est comparé avec quelque chose qui symbolise – pas seulement ici en Occident, mais je crois dans toutes les cultures humaines – que cette voie est comme un ruisseau, un fleuve, une rivière qui bouge. Il y a un psychologue d'origine tchèque ou quelque chose comme ça avec un nom que j'ai oublié – Mihaly Csikszentmihalyi, c'est lui – qui a développé une psychologie de ce qu'il appelle le *flow*. Et *flow*, c'est couler, être dans un état de vie, être dans un certain courant.

Ce qui est aussi intéressant avec cette image de la voie en tant que courant d'un ruisseau est qu'un ruisseau est seulement possible quand il a des berges : les deux berges sont indispensables pour que l'eau puisse couler vers son but, l'océan si vous voulez (...). Cette voie octuple, ce chemin est comme une rivière avec des berges. Qu'est-ce que symbolisent ces berges ? Je crois que dans les textes – le Bouddha ne suit pas la métaphore aussi précisément –, celui qui entre dans cette voie entre dans une vie fondée sur certains engagements principaux – *commitments* – et effectivement trois engagements existentiels qui nous donnent un cadre pour mener une vie qui peut s'épanouir. Et ces trois *commitments*, ce sont les trois valeurs du Bouddha, du *dhamma* et du *sangha*. Bien entendu, si on connaît un peu le bouddhisme, on entend tout le temps parler de ces trois joyaux, de ces trois refuges, et souvent devenir bouddhiste veut dire accepter ces trois valeurs formellement, sous la forme d'un engagement bouddhiste. On va mener la vie selon les préceptes du bouddhisme : on prend refuge dans le Bouddha, dans la pratique du *dhamma*, et normalement aujourd'hui la communauté veut dire les moines et les nonnes et les enseignants et tout ça.

Mais un des endroits les plus anciens dans le Canon pali où le Bouddha parle de ces trois engagements, c'est dans ses textes sur entrer dans le courant, *the stream entry* dont je viens de parler. Et il dit clairement que quelqu'un qui est entré dans le courant de la voie octuple n'est pas seulement quelqu'un pour qui cette voie est devenue sa propre voie, il procède à, il poursuit cette voie – *proceed* est le correspondant anglais du mot pali –, et c'est une voie qui est focalisée sur ces trois engagements principaux. Ça veut dire qu'on essaie dès ce moment-là de vivre dans le monde en tant que quelqu'un qui essaie de transformer chaque moment de la vie vers la possibilité d'un certain éveil, de devenir plus éveillé dans tout ce qu'on fait. Le Bouddha, dans ce sens, n'est pas le Bouddha historique, ce personnage qui s'appelle Siddhattha Gotama, mais plutôt l'état d'éveil que Siddhattha Gotama a atteint quand il a eu son *breakthrough*, quand il a fait sa découverte capitale alors qu'il avait à peu près trente-cinq ans. C'est l'état de l'éveil et ça symbolise en effet une sorte de sagesse, de compassion, toutes les valeurs dont on parle tout le temps, mais qui sont arrivées à une certaine intégration, une certaine complétude, une certaine totalité qu'on appelle l'éveil dans un sens plus symbolique que spécifique.

Le *dhamma* est en effet la voie elle-même, le *dhamma* c'est la pratique, c'est tout ce qu'on fait sur le plan pratique, sur le plan moral, sur le plan de la méditation, sur le plan philosophique, tout ce qu'on trouve en effet, je crois, dans les huit étapes de la voie : la vision juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le gagne-pain juste, etc., ce sont tous les contextes, les cadres pour la pratique. Le Bouddha a parlé de la voie octuple en tant que quatrième de ces quatre tâches dont j'ai déjà parlé : la compréhension de *dukkha*, le lâcher-prise de la réactivité et la contemplation de la cessation de la réactivité amènent à la voie octuple qu'il faut cultiver. La voie est une tâche aussi, la voie n'est pas quelque chose qui se présente devant nous comme une sorte de chemin où on peut se promener comme on veut, mais plutôt le symbole de la possibilité de vivre *autrement*, c'est-à-dire pas sous l'emprise de la réactivité, c'est-à-dire libéré d'une façon de vivre circulaire et répétitive.

Il s'agit donc de cultiver cette voie. Le mot en pali que le Bouddha utilisait était *bhavana*. Très souvent, le mot *bhavana* est traduit par méditation, ou par développement, qui est plus proche de son sens originel. *Bhavana*, c'est un mot qui est fondé sur le sanskrit *bou*, qui veut dire être. Et en effet, c'est lié avec le mot anglais *to be*. *Bhavana* veut dire littéralement *to bring into being*, amener quelque chose à l'existence, ou *allow something into being*. Et le mot peut-être qui est le meilleur ici, c'est cultiver. Quand on cultive quelque chose comme une plante, par exemple, on met une graine dans le sol, on donne de l'eau, du soleil et tout ça, et petit à petit cette graine se transforme en une pousse, et puis cette pousse devient un géranium ou quelque chose d'autre. Mais pour cultiver cette graine, il faut être très attentif, il faut faire les choses qu'il faut faire pour que cette plante trouve sa vie.

Ce qu'on cultive dans la pratique, c'est la voie elle-même. Et qu'est-ce que c'est, cette voie ? Au risque de me répéter, c'est la vision, la pensée, la parole, les actions, le gagne-pain, l'effort, la *mindfulness*, l'attention proche et la concentration. Ce sont les huit étapes. Et chacune de ces étapes est une pratique. Et chaque étape peut être cultivée. Par exemple on a passé ce week-end en cultivant la *mindfulness*, la pleine conscience. On la cultive avec une certaine discipline, une certaine technique, dans un certain contexte comme une retraite, et on met un certain effort, on valorise la *mindfulness* comme quelque chose de bon – c'est encore une fois une pratique éthique –, et petit à petit, au fil du temps, cette *mindfulness* devient quelque chose de plus en plus présent dans nos vies, ça devient quelque chose que nous valorisons, qui nous aide, qui nous donne un certain sentiment de bonheur, de clarté, de présence... Et voilà, ça c'est la cultivation d'un aspect de la voie. C'est quelque chose qu'il faut faire. Mais il y a la même chose par exemple avec la parole.

Dans les textes bouddhistes anciens, on trouve plusieurs passages sur la cultivation de la *mindfulness*, de la concentration, de la vue juste, tout ça, mais on trouve très peu sur le gagne-pain, sur la parole, sur l'action. On trouve certains passages, évidemment, mais ces idées ne sont pas développées autant que les réflexions sur la méditation. Et je crois que ça montre qu'assez tôt dans l'évolution du bouddhisme, celui-ci est devenu principalement une pratique pour les moines et pour les nonnes, c'est devenu – ce qui n'est pas étonnant – quelque chose pour les spécialistes de la concentration, la *mindfulness*, la philosophie, la pensée juste : les idées du bouddhisme. Et en effet, ce qu'on reçoit aujourd'hui, c'est une tradition qui est très imprégnée par un *ethos* monastique.

Je n'ai rien contre ça, c'est simplement les faits historiques qui ont créé cette tendance dans le bouddhisme, qui rapidement est devenu quelque chose pour les spécialistes, pour les gens qui ont renoncé au monde, qui ont beaucoup de temps pour contempler ces choses, etc. Mais c'est intéressant que plusieurs aspects de ces voies aient été un peu oubliés. Et je crois qu'un des défis pour le bouddhisme dans notre temps, c'est de réintégrer tous ces huit aspects de la voie pour retrouver l'intégralité de la pratique. Je suis très conscient que quand on mentionne le mot pratique aujourd'hui – « je pratique le *dhamma*, je suis un pratiquant » –, souvent ça



veut dire : « je pratique une certaine forme de méditation bouddhiste ». En anglais, on a des amis qui disent : « I've got to do my practice now » – il faut que j'aie fait ma pratique maintenant – et ça veut qu'ils vont s'enfermer dans une pièce, qu'ils vont s'asseoir sur un coussin, qu'ils vont faire quelques exercices spirituels.

Ça, c'est la pratique. Et toutes les autres choses sont considérées comme secondaires par rapport à ce noyau de la pratique. Evidemment, c'est quelque chose de très important, surtout dans notre société où nous n'avons pas de tradition de la méditation : c'est vraiment quelque chose qui peut nous aider dans un sens très réel. Mais il ne faut pas oublier que la pratique de la *mindfulness*, de la concentration, fait partie d'une voie beaucoup plus globale que simplement devenir une sorte d'expert dans certaines techniques de méditation. Ce que le Bouddha a envisagé à mon avis, c'était plutôt une vision de la vie humaine bien intégrée dans tous ses aspects.

Il est bien possible que, pour quelques personnes parmi nous, notre pratique principale soit, disons, la parole. Si nous sommes journalistes, écrivains, des gens qui ont le don et à la fois la responsabilité de communiquer clairement et de façon vivante et intéressante ce que nous valorisons, alors cela c'est notre pratique, et ce n'est pas quelque chose qu'on fait sur la base d'une pratique de *mindfulness*. Ça, pour moi, c'est très important. Au lieu de traduire dans ce cas-là le mot *samma* par « juste » ou en anglais « right », ce qui dans les deux cas trahit un peu le sens originel du mot *samma*, qui veut dire « complet », il faut trouver une autre solution. Ça, c'est très clair, ce n'est pas une interprétation, on trouve le mot dans d'autres contextes où, si on le traduisait comme « right » ou « juste », ça ferait un peu bizarre. On parle par exemple de *samma sambutta* : quelqu'un, même mot, qui est complètement éveillé – quelqu'un qui serait justement – *rightly* – éveillé, cela n'a presque aucun sens.

Donc je crois qu'il faut retrouver aussi ce sens originel du mot *samma*, et à mon avis – peut-être c'est un peu spéculatif parce que je n'ai pas des bases canoniques que je peux citer pour le soutenir – une voie octuple dans le sens où on en parle ici est une voie complète dans le sens où chaque aspect de cette voie vient en complément de tous les autres aspects. C'est une vision de la vie intégrée où chaque partie joue son propre rôle et où l'ensemble, qui constitue une vie humaine, se retrouve intégré. [Quelque chose d'intégré est quelque chose qui a trouvé une certaine intégration qui ne correspond pas seulement à une description abstraite, mais donne aussi les bases d'une vie qui intègre les plans éthique, philosophique, contemplatif, dans une sorte de cohérence. Et je crois que les moments dans la vie où on se sent le plus vivant, ce sont des moments où on a l'impression que tous les aspects de notre être dansent ensemble : il y a une certaine harmonie, un certain équilibre où chaque partie joue son rôle presque sans effort. Et, en même temps, on peut ajouter que cela correspond à un moment où l'on est dans ce que ce psychologue dont je ne retrouve pas le nom appelle le fleuve : être dans un courant, en n'étant plus empêché ou bloqué par les obstacles.]

Encore une fois, on trouve que le Bouddha a utilisé une autre image de la réactivité, c'est l'image d'un obstacle. Il parle des cinq obstacles qui sont en effet les trois réactions principales, auxquelles s'ajoutent l'agitation, la somnolence et le doute. En tout cas il est intéressant de réfléchir à la raison qui l'a amené à leur donner ce nom d'obstacles. Qu'est-ce qu'un obstacle ? Un obstacle est quelque chose qui nous empêche de continuer. Si on prend l'exemple d'un chemin, le chemin, en effet, c'est un espace ouvert entre deux berges, et il nous permet donc de marcher sans obstacle, sans empêchement. Mais tout d'un coup, on est en pleine marche, et on arrive à un obstacle, il y a un rocher qui est tombé sur le chemin par exemple. Dès qu'on arrive à ce rocher, on doit s'arrêter, on ne peut plus avancer, on a rencontré quelque chose qui nous empêche d'aller plus loin. La réactivité, c'est comme ça aussi, ça nous empêche d'aller plus loin.

Par exemple, on s'assied dans la méditation ici, on se concentre sur la respiration, on se sent très à l'aise, on a l'impression en effet que même si on ne fait rien physiquement – on est assis en silence totalement tranquille, et tout ça –, on a l'impression qu'intérieurement notre vie est en pleine marche, et ça n'est pas la pleine marche des distractions qui vont ici et là un peu partout sans aucun contrôle, mais en pleine marche avec une certaine intégration de toutes nos capacités.

Quand on se dit à la fin d'une session de méditation : « Ah ça, c'était une très bonne méditation ! », qu'est-ce qu'on veut dire en fait ? Dans mon cas, quand je me dis une telle chose, c'est parce que pendant ces trente ou quarante minutes, j'avais l'impression que ma vie était devenue vivante, que j'étais pleinement là, que j'étais totalement concentré sur ma tâche, et j'avais vraiment l'impression d'être *alive*, bien en vie. Mais d'autres fois, après la méditation, je me dis que c'était une très mauvaise méditation, que c'était un gaspillage de mon temps. Je n'arrivais pas à arrêter les pensées et à rentrer dans mon esprit, je me sentais très mal à l'aise dans le corps, etc. Tous les obstacles étaient en pleine action.

Je crois qu'il est assez utile de réfléchir sur le sens métaphorique de ces idées que le Bouddha a choisies, souvent des expériences de tous les jours : un chemin, un ruisseau, un obstacle... Ce ne sont pas des concepts complexes, ce sont des images du monde de tous les jours. Et il était très doué. On trouve la même chose évidemment dans les Evangiles du Christ. Très doué avec les métaphores, les paraboles, ça veut dire trouver une façon d'exprimer quelque chose d'assez difficile à comprendre, mais avec des images que tout le monde peut facilement saisir. L'avantage des images est qu'elles peuvent nous amener à beaucoup d'idées. Si on essaie de décrire le bouddhisme philosophiquement avec des concepts abstraits, ça nous aide dans un certain sens bien entendu, mais en même temps, ça nous coince dans les idées. Alors je préfère vraiment utiliser ces images. L'aridité, le courant, les obstacles... les idées comme ça sont très riches et nous permettent d'imaginer ce que le Bouddha voulait dire par rapport à notre propre expérience de ces choses dans la vie.

Pour récapituler un petit peu, ce que je comprends du bouddhisme – du bouddhisme de base, je veux dire –, c'est qu'il s'agit principalement d'une pratique avec des instructions qui nous aident sur les plans éthique, méditatif et philosophique. Quand je lis un *sutta*, un discours du Bouddha, j'essaie de le lire comme un mode d'emploi, un manuel, et non comme un texte philosophique qui va décrire précisément la nature de la réalité : le Canon pali, c'est « La Vie, mode d'emploi ». J'essaie de mettre toujours l'accent sur la pratique et non sur les théories et les croyances. Finalement, ce que j'ai découvert à partir de mes études actuelles, c'est que la nature des quatre nobles vérités est à reconsidérer pour y reconnaître quatre tâches.

Les études scientifiques des spécialistes du pali montrent en effet que l'appellation « noble vérité » est quelque chose qui a été ajouté après-coup sur les enseignements de base. Dans mon prochain livre, je donne tous les arguments et toutes les évidences en ce sens. Mais c'est assez convaincant, franchement. Ça montre qu'à un moment donné, dans l'histoire très ancienne du bouddhisme, avant que les textes aient été écrits, c'est-à-dire dans les premiers deux ou trois cents ans après la mort du Bouddha, le bouddhisme s'est tourné vers la métaphysique, le bouddhisme est devenu une pratique – il a toujours été une pratique, bien entendu –, mais une pratique basée sur certaines croyances.

Si on croit que la soif, l'avidité, est la cause de la souffrance – la souffrance voulant dire la mort, la renaissance et tout ça –, la pratique serait d'éliminer totalement cette avidité parce que c'est la cause d'une souffrance éternelle, en effet. Alors les gens pratiquaient sur cette base-là. Mais on pourrait également considérer ces quatre tâches comme suffisantes. On n'a pas besoin d'une théorie métaphysique, surtout une métaphysique qui est basée sur une cosmologie indienne vieille de deux mille ans et plus, mais simplement de considérer le

*dhamma* en tant que pratique pour tout le monde, dans chaque aspect de notre vie. Et cela m'a amené à cette idée des quatre tâches, qui est mentionnée dans le premier discours du Bouddha aussi.

Mais ça pose une question : est-ce qu'il y avait un bouddhisme de base, d'origine, qu'on peut reconstruire aujourd'hui deux mille cinq cents ans plus tard ? Avec une histoire de tout ce temps où le bouddhisme s'est transformé déjà dans les formes diverses des Indes, du Tibet, de Chine, du Japon... de tous les pays asiatiques qui sont devenus bouddhistes. Est-ce que c'est même concevable qu'on puisse découvrir une sorte de bouddhisme originel, ou bouddhisme des débuts, *early buddhism* ?

Evidemment, il y a beaucoup de discussions sur ce thème en ce moment. On a des universitaires qui adoptent des voies très différentes. Quelques-uns, comme Richard Gombrich, à Oxford, pensent qu'en effet ce qu'on lit dans les textes pali à une valeur historique, qu'ils remontent à une époque très proche du Bouddha historique. Et d'autres qui disent que tout ça, c'est ridicule, que tout ce qu'on a, ce sont des textes très tardifs, qui n'étaient même pas écrits pendant quatre cents ans : est-ce que c'est vraiment raisonnable de dire qu'on peut avoir accès au moment historique qui a préservé ces idées, ces pratiques, ces histoires sans beaucoup de corruption avant qu'elles n'aient été écrites dans le Ier siècle avant J.-C. ?

Il y a un grand débat, et évidemment ce n'est pas le lieu ici d'entrer dans ce débat. Un des e-mails que j'ai reçu ce matin, et que j'ai eu la présence d'esprit de ne pas lire, était un article qui était envoyé par quelqu'un précisément sur cette question. C'est une discussion entre ces deux camps. Alors ça, je ne voulais pas le lire. Je vais le lire ce soir dans le train. Ça montre aussi que je prends ces idées très au sérieux, et je suis dans le camp de Gombrich et des autres qui croient qu'en effet les textes pali ont préservé – pas mot pour mot évidemment – mais ils ont préservé les idées qui remontent à un personnage historique qui s'appelle Gotama – on ne trouve pas Siddhattha dans les textes les plus anciens, c'est simplement Gotama. Et je pense aussi que non seulement les idées et les enseignements ont survécu, souvent dans des contextes très variés, mais également que les principales étapes de la vie de cet homme remontent à des faits historiques.

Pour ce qu'on appelle *early buddhism*, le bouddhisme des origines, le bouddhisme antique, il s'agit de préciser de plus en plus un *dhamma*, un enseignement, une pratique, une communauté de personnes autour de ce personnage, Gotama, et de comprendre tout ça à partir d'un regard neuf, sans être influencé par aucune orthodoxie bouddhiste. Parce que, évidemment – et ça ce n'est pas très contesté –, on a plusieurs écoles du bouddhisme. Et chaque école est fondée sur son orthodoxie, cette orthodoxie étant quelque chose qui normalement soit a été créé par un individu très sage, soit par une communauté au fil du temps. Et les orthodoxies bouddhistes d'aujourd'hui – le theravada, le zen, les écoles tibétaines – sont en rapport avec les enseignements les plus anciens très tardifs.

En effet, les origines de ces orthodoxies datent d'à peu près mille ans après le Bouddha. Le theravada, malgré cette réputation qu'il est la plus ancienne des écoles, n'est pas plus ancien que les écoles mahayana. Il remonte au Ve siècle après J.-C. avec les enseignements et les interprétations d'un moine indien à Sri Lanka qui s'appelait Buddhaghosa. Et c'est son système de pensée qui est devenu l'orthodoxie à Sri Lanka et ensuite en Thaïlande, en Birmanie, en Asie du Sud-Est. Tout comme les enseignements du zen remontent principalement à Huineng, aux VIIe-VIIIe siècles après J.-C. Et les écoles tibétaines sont encore plus tardives : Milarepa, c'était au XIe siècle après J.-C., Padmasambhava c'était plus tôt, VIIIe, Tsongkhapa XIVe siècle.

Toutes ces écoles sont assez éloignées, historiquement, des origines. Et ce qu'on trouve en Occident dans notre culture est quelque chose qui nous est effectivement particulier, c'est

notre conscience historique. Si par exemple on pose la question : mais pourquoi le bouddhisme tibétain est-il tellement différent du bouddhisme japonais ? En tant qu'Occidental, je dirai : c'est assez évident, parce que les conditions sous lesquelles le bouddhisme tibétain s'est développé sont tellement différentes de toutes les conditions culturelles, religieuses, historiques au Japon où s'est développé le bouddhisme zen. Ce qui montre la présence d'une conscience historique : on comprend dès notre enfance que les choses historiques surviennent grâce à certaines conditions particulières qui les rendent différentes des autres cultures, des autres phénomènes.

Mais, pour un bouddhiste traditionnel – et j'ai eu ces discussions avec les Tibétains, avec les Coréens –, la raison pour laquelle le bouddhisme tibétain est différent du bouddhisme japonais est que le bouddhisme tibétain est le vrai bouddhisme et que le bouddhisme japonais ne l'est pas. Et je ne plaisante pas, c'est sans aucune mauvaise foi, c'est simplement le rapport que ces cultures ont avec leur propre tradition : « notre tradition remonte exactement à ce que le Bouddha a enseigné ». Dans le zen aussi, ils ont toutes ces histoires de transmission de l'esprit qui remonte en effet à Ananda, Kassapa, Bouddha. Ils sont très préoccupés avec ces lignées qui ne sont pas corrompues, ont échappé à toutes les influences historiques, et sont préservées des contingences de l'histoire.

Mais je crois que pour nous, ça c'est très difficile à accepter. Et même selon les principes de la pensée bouddhiste, c'est difficile à imaginer : si tout est conditionné comme disent les bouddhistes, si tout est impermanent comme disent les bouddhistes, si tout est imparfait, douloureux, non fiable comme disent les bouddhistes, pourquoi le bouddhisme ne serait-il pas lui aussi contingent, impermanent et non fiable ? Alors ces critiques qu'on peut développer vis-à-vis d'un bouddhisme pur, d'un bouddhisme non corrompu, effectivement c'est une critique bouddhiste. Et c'est peut-être là que la rencontre de l'esprit de modernité avec les idées les plus anciennes du bouddhisme peut créer les conditions pour un *dhamma* qui échappe en effet à ces notions de pureté, à ces notions de lignées non corrompues et devient une sorte de conversation vivante entre notre temps, notre culture, et les enseignements plus anciens du bouddhisme qui existait avant l'apparition des orthodoxies bouddhistes.

Il y a pas mal de littérature sur l'*early buddhism*, le bouddhisme des origines, mais malheureusement pour l'essentiel en anglais. L'année prochaine, en 2016, avec quelques amis – John Peacock, Christine Feldman et Akincano Weber –, on va fonder un institut pour l'étude et la pratique de l'*early buddhism*. On est en train maintenant de développer les cours qui vont durer un ou deux ans, avec des modules, d'intégrer les modules d'étude des textes anciens avec la pratique de *vipassana*, de la *mindfulness* et tout ça, et de créer une sorte de réseau de personnes qui s'intéressent à ce travail. Il y aura quelques moines qui sont bien connus dans ce domaine qui vont offrir les cours. On veut que cet institut devienne un institut européen, on a décidé de ne pas faire de cours aux Etats-Unis et on va même offrir l'année prochaine des cours en allemand et en italien, et peut-être, s'il y a assez d'intérêt, on pourrait aussi considérer de développer un cours en français. On est seulement au début de cette entreprise aujourd'hui, on a déjà défini un programme et, si ça vous intéresse, vous pouvez aller sur notre site, *bodhy-institute.org*.

## 12. Questions-réponses et conclusion

C'est maintenant l'opportunité de discuter de tout ce qui vous intéresse en ce moment, soit sur les choses que j'ai dites, soit sur la méditation dont vous avez fait l'expérience, soit sur les choses qui sont vaguement liées avec tout ça. Je privilégie les personnes qui n'ont pas encore posé de questions pour qu'elles aient l'occasion de le faire, et j'essaie de ne pas trop parler quand je réponds, pour permettre à plus de personnes de participer.

*Q.- Est-ce qu'il y a un temps minimum pour méditer ?*

Est-ce qu'il y a un temps minimum – ou maximum – pour méditer ? Non, je crois qu'il faut trouver un temps qui convient, et ça dépend de beaucoup de choses. La méditation, on pourrait dire dans un sens assez primaire que c'est l'arrêt, et il y a beaucoup de valeur à trouver simplement dans les moments de la vie quotidienne où on arrête, on stoppe. Et la méditation nous donne la possibilité en effet pas simplement d'arrêter, mais d'arrêter dans un cadre conscient, présent, et de rester dans une bonne posture – ça, c'est assez important – soit sur la chaise, soit sur le sol, mais consciemment, avec le dos droit.

Et des fois, juste cinq minutes comme ça, ça peut faire une énorme différence parce que ça nous donne l'opportunité de réfléchir sur ce qu'on est en train de faire, de devenir plus conscient de ce qu'on fait, et de contempler un peu la perspective que nous avons fondamentalement sur nos vies, sur nos valeurs. Alors, cinq minutes... évidemment d'autres préféreront prendre trente, quarante, quarante-cinq minutes, afin que l'esprit ait la possibilité de se calmer un peu, d'être plus calmé, focalisé en soi-même. Personnellement, j'aime faire environ quarante minutes dans chaque séance, je trouve que ça, c'est bien, et je me dispute toujours avec ma femme qui est une personne de trente minutes.

Donc ça veut dire qu'il faut trouver un temps qui est compatible avec vos besoins, et évidemment avec votre vie avec les autres. Et d'essayer de trouver les petits moments – deux minutes ici, cinq minutes là – dans le cours de la journée où on se retire un peu, on réfléchit, on revient à la respiration. On a beaucoup de possibilités chaque jour de faire ça comme ça.

*Q. – Deuxième question, est-ce qu'on peut méditer allongé ?*

On peut méditer dans n'importe quelle posture. Le problème avec la méditation allongée est qu'on risque toujours de dormir. Mais si on a des problèmes, par exemple avec le dos, il y a beaucoup de gens qui pratiquent la méditation allongée, et ça marche très bien. J'ai un ami en effet qui enseigne une méditation qui insiste pour que les gens méditent allongés sur le sol. Pour vraiment être plus détendu, pour vraiment être dans un état de relaxation totale.

*Q. – (...) Là on fait une méditation assise et logiquement, quand on fait quelque chose de physique comme marcher, ou qui demande pas trop de travail mental comme le ménage ou la vaisselle, ça pourrait être aussi une méditation. Ou courir... Et c'est un peu le cas. Mais je trouve que ça n'est pas tout à fait... Si je ne fais que ça, et sans m'asseoir, je trouve qu'il y a quand même quelque chose qui n'est pas aussi approfondi. Et j'ai vu des amis aussi, qui méditent depuis longtemps, ils disent : « Nous, on n'a plus besoin de méditer assis parce que nous on a intégré ça. » Mais je trouve que là aussi, il y a un côté moins approfondi. Et je me dis que ça ne devrait pas être nécessaire. Donc je me demande – c'est une question d'arrêt peut-être –, il me semble qu'on devrait pouvoir s'arrêter quand on marche, et on le fait parfois. Mais en effet il me semblait qu'il y a quelque chose qui manque. On ne s'arrête pas vraiment physiquement, et je voulais savoir pourquoi...*

Je suis assez d'accord avec tout ce que vous avez dit. Je trouve aussi que la position physique, la posture, l'assise, c'est un peu comme la pratique du yoga, c'est une posture vraiment corporelle. Et une posture, surtout avec le dos droit, pendant dix, vingt, quarante minutes, il y a un effet, je crois, qui est là simplement grâce à la posture, je dirais. Je suis assez d'accord avec vous, là. Et ça fait une différence dans la vie, je trouve. Parce que récemment j'ai eu cette grippe, et je n'ai pas médité pendant des jours. Mais finalement, dès que je me suis assis dans ma posture de méditation, j'ai ressenti tout de suite un bénéfice, une sorte de bien-être, une sorte d'équilibre, une sorte d'approfondissement ou quelque chose comme ça qui était assez frappant, franchement. Surtout après n'avoir pas fait ça pendant pas mal de temps.

*Q.- Est-ce qu'on pourrait revenir sur... Traditionnellement, on parle des trois poisons. Donc l'attachement, l'aversion et l'ignorance. L'ignorance, ce mot vous ne l'utilisez pas trop, vous parlez plutôt de confusion ?*

Je voulais la mentionner aujourd'hui, mais j'ai oubliée, cette histoire des trois poisons... En effet c'est ce qu'on dit traditionnellement, mais en fait on ne trouve pas les trois poisons dans les textes les plus anciens : le Bouddha parle des trois feux, pas des trois poisons. Ce langage de poisons est développé plus tardivement, et c'est vrai que dans toutes les traditions aujourd'hui, on parle des trois poisons. Je crois que c'est très utile parce que ça montre aussi que la réactivité a une certaine toxicité. Il y a un très bon verset par Shantideva qui compare les poisons, la réactivité, à des flèches. Et en effet, le Bouddha aussi, il parlait souvent de la réactivité comme d'une flèche. Je crois que ça remonte probablement au Bouddha lui-même, parce qu'on trouve dans les textes pali les citations de textes, et une citation était que le grand Samana disait que la réactivité était une flèche. Même dans les *suttas* et dans les commentaires, ça n'est pas n'importe quelle flèche, c'est une flèche empoisonnée, une flèche avec du poison sur la pointe. Et ce que dit Shantideva, c'est que dès que cette flèche pénètre notre corps, le poison commence rapidement à circuler partout avec le sang.

Ça, c'est une image qui m'a toujours frappé, et on le remarque aussi, par exemple, s'il y a une angoisse qui surgit dans l'esprit : très rapidement, cette angoisse peut empoisonner pas seulement l'esprit, mais même les sensations corporelles. Ça donne des fois les battements du cœur qui s'accélèrent, on commence à transpirer parfois, et c'est vraiment comme une sorte de toxicité. Selon cet exemple de Shantideva, ça montre qu'il est très important de remarquer la réaction dès qu'elle commence. Parce que si on peut remarquer le fait qu'il y a de la haine, de l'angoisse, on peut au moins à ce moment-là l'empêcher de proliférer, d'empoisonner la totalité de notre expérience. Alors je crois que cette métaphore de poison, qu'on trouve dans la métaphore de la flèche, est très utile. C'est encore une façon imaginaire de penser à la réactivité qui est très utile.

La deuxième partie de votre question : je ne parle pas de l'ignorance. Normalement, on a dans toutes les traditions les trois poisons, les trois feux, les trois réactions. *Dosa*, c'est la haine, *lobha*, c'est l'attachement ou le désir ou la concupiscence, et *moha* : des fois il est traduit comme ignorance, mais c'est pas très juste parce qu'il y a un autre mot, *avidya*, qui plus justement devrait être traduit par ignorance, et ça n'est pas exactement la même chose que le *moha*. Le *moha*, c'est confusion, *delusion*, je disais aussi égoïsme. En effet, c'est le terme le plus difficile à traduire dans les langues occidentales, les traducteurs ne sont pas du tout d'accord. Et j'ai mentionné hier aussi qu'émotionnellement, pour moi le *moha*, c'est une sorte d'ennui aussi, une *darkness of the mind*. *Moha*, littéralement, veut dire l'obscurité. C'est le contraire de la clarté d'esprit, l'ignorance aussi bien entendu, c'est une sorte de manque de compréhension, un échec à savoir quelque chose.

Alors toutes ces choses sont intimement liées dans cette idée mais, en tant qu'instruction dans la méditation, je préfère mettre l'accent sur ce dont on fait effectivement l'expérience. C'est très difficile de méditer personnellement sur mon ignorance. Qu'est-ce que c'est que ça ? C'est vaste... Mais ennui, confusion, égoïsme sont plus des expériences que nous connaissons, et on les ressent aussi dans le corps, elles correspondent à certaines sensations, alors que l'ignorance n'est pas quelque chose d'aussi précis, d'aussi évident. Alors c'est une bonne question parce que c'est en effet quelque chose d'assez difficile à préciser.

*Q. – Dans le bouddhisme, on parle de réincarnation.*

Oui, dans le bouddhisme, oui. Qu'est-ce que je pense de ça ? Vous n'avez évidemment pas lu mes livres. Franchement je n'y crois pas, ou si je suis très honnête je ne sais pas. Mais fondamentalement, je crois que toutes ces sortes de croyances ne sont pas nécessaires,

pertinentes par rapport à ce qu'on fait dans notre pratique. C'est quelque chose que le bouddhisme a hérité de la culture indienne. A l'époque du Bouddha, la réincarnation ou la renaissance et la loi de karma étaient des choses qui étaient acceptées par presque tout le monde, et pas simplement en Inde. C'était une façon de voir le monde qu'on trouve aussi en Grèce, à la même époque : Pythagore, Socrate... La renaissance, la réincarnation, le fait qu'après la mort on renaîtra selon la qualité morale de ce qu'on a fait pendant la vie. Ça c'est une façon de voir le monde qui était répandue partout. Et cela n'a rien donc d'essentiellement à voir avec le bouddhisme, avec les enseignements du Bouddha.

On trouve pas mal de citations dans les textes les plus anciens du Bouddha où il dit : s'il y a réincarnation, s'il y a une loi du karma, la pratique du *dhamma* serait utile, et si ces choses n'existent pas, la pratique serait également utile. On trouve des citations comme ça. Mais évidemment, lorsque le bouddhisme est devenu plutôt un système métaphysique, avec un essai d'avoir une explication globale pour la vie humaine et pour la nature de la réalité, la réincarnation est devenue un élément très essentiel dans cette théorie. Et c'est vrai que toutes les écoles bouddhistes qu'on rencontre aujourd'hui tiennent pour acquises ces doctrines de la réincarnation et la loi du karma. Et ça c'est quelque chose avec quoi j'ai eu énormément de difficultés dans ma propre démarche dans le bouddhisme, et ce que j'ai écrit dans plusieurs livres maintenant, c'est d'essayer d'imaginer une pratique du *dhamma* qui n'est plus liée avec ces croyances cosmologiques anciennes.

*Q. – Et la pratique de metta ?*

La pratique de *metta* – *metta*, c'est la bienveillance, *lovingkindness* – mais aussi la pratique de *karuna*, la compassion. Ces pratiques sont devenues parties intégrantes de la pratique de *vipassana* aujourd'hui, et on a des enseignants, par exemple Patricia Genoud qui vient ici, et beaucoup d'autres, même ma femme Martine, qui enseignent des retraites qui sont plutôt les retraites sur le *metta*. Personnellement, je n'enseigne pas le *metta*, j'ai un peu de difficulté avec ces pratiques où il faut introduire quelque chose délibérément dans l'esprit, comme « May all beings be happy... », « Puissent tous les êtres être heureux... ».

Evidemment, c'est une très belle chose à faire, je n'ai rien contre, mais... Peut-être parce que quand j'étais moine, j'ai fait beaucoup de ces sortes de pratiques, dans la tradition tibétaine, beaucoup de récitations, de *tonglen* par exemple – c'est une pratique très similaire. Et finalement, je me suis dit en effet que ce qui me donne le plus, ce ne sont pas ces récitations avec ces phrases focalisées sur une certaine vertu, mais plutôt la méditation sans vraiment un but explicite comme ça. Et quand on revient aux textes les plus anciens, certes le Bouddha parle de *metta*, de *karuna* et de ces autres qualités, qui sont très centrales, mais il ne conseille jamais de réciter certaines phrases dans la pratique de la méditation. Je ne crois pas qu'il s'agit là de pratiques originales, je crois que ce sont des pratiques qui ont été développées assez récemment.

Il y a beaucoup de gens qui bénéficient énormément de ces pratiques, mais personnellement je trouve que le *metta*, le *karuna* sont en effet plutôt les conséquences d'une pratique de la voie octuple. Que si on menait une vie avec ces sortes d'engagements-*commitments*, avec ces quatre tâches – la compréhension de la souffrance, le lâcher-prise de la réactivité, la contemplation de la cessation de la réactivité et la cultivation d'une voie octuple, cela aurait, en tant que conséquence émotionnelle, une attitude par rapport aux autres êtres vivants de bienveillance, de compassion, de joie sympathique et d'équanimité. Et j'ai l'impression – peut-être ai-je tort – que c'était en effet plutôt dans cette perspective que le Bouddha a parlé de ces qualités, que ce sont des produits naturels d'une pratique globale, comme j'ai essayé de la décrire ce week-end.

*Q. – Je voulais vous remercier d'abord, c'est la première fois que j'entends un enseignant bouddhiste critiquer un peu la mythologie ou les mythes liés à la tradition, soit indienne ou*

zen ou tibétaine... Plein de traditions, notamment celle que j'ai beaucoup appréciée pendant longtemps, c'était celle des Tibétains, Chögyam Trungpa, où il y a tout un culte de héros, d'héroïsme, un côté chevaleresque assez mythologique, que je trouve à la fois exaltant, et à la fin déprimant... et faux. Alors si on enlève tout ça, et si on enlève aussi les dogmes, est-ce qu'on ne vous a pas déjà fait le reproche de réduire le bouddhisme à une psychologie, même pas une spiritualité, mais une psychologie, et est-ce qu'on peut arriver à quelque chose d'aussi subtil que le point où vous êtes arrivé vous, à votre âge, après quarante ans de méditation. Est-ce qu'on peut arriver à quelque chose d'aussi subtil sans avoir fait le chemin grossier, c'est-à-dire des gens qui croient à des dogmes, qui portent des costumes, qui racontent des histoires de héros, qui font les pratiques de metta, de karuna, etc. Autrement dit, c'est toujours une question que j'ai, est-ce que le Bouddha – je peux vous comparer au Bouddha – il aurait trouvé le bouddhisme s'il n'était pas passé par toutes les pratiques de yoga, d'ascétisme, jusqu'à la fin, mais le chemin a fait partie du but. Il n'y a pas besoin de dogmes pour parvenir à votre position que je trouve parfaitement subtile et juste, mais qui n'est peut-être pas accessible à tous et directement.

Non, c'est une très bonne question. Je ferai une différence entre les mythes et les dogmes. Je crois qu'en effet, les mythes sont assez importants, franchement, et j'ai mentionné, mais pas en grand détail, Mara. Et je crois que ça, c'est une démonologie, presque. C'est une façon de présenter les idées et les pratiques du *dhamma* dans une forme mythique. Et je crois que ça, c'est très important. Je ne rejette pas ça du tout. Mais je n'accepte pas tous les mythes qu'on trouve dans les traditions japonaises, tibétaines, tout ça, qui sont souvent plus liés à la culture indigène. Par exemple, dans ses enseignements et surtout dans le *training* de Shambala, Trungpa s'est approprié les mythes de Gesar de Ling et de beaucoup de choses qui sont strictement tibétaines et n'ont rien à voir avec ce qu'on trouve en Inde. Mais, par contre, je trouve que le langage de la mythologie arrive à communiquer quelque chose que la philosophie pure n'arrive pas à faire.

Les dogmes, ça c'est quelque chose d'autre. Il est très clair dans les textes les plus anciens que le Bouddha se méfie énormément de tout dogme. Il y avait en effet quatorze questions qu'il refusait catégoriquement d'aborder – si le corps et l'esprit sont identiques ou différents, si on renaît après la mort ou pas... C'est vraiment quelqu'un qui met beaucoup l'accent sur le fait qu'il n'y a pas besoin d'avoir une base dogmatique, métaphysique, pour une pratique. Et ce qui est assez frappant ici est que toutes les écoles bouddhistes ont ignoré ces enseignements. Elles ont créé des systèmes dogmatiques, elles croient pour la plupart que le corps et l'esprit sont deux choses différentes – sinon c'est impossible d'imaginer ce que veut dire la réincarnation et tout ça.

Donc je crois qu'il faut retourner à une origine, une source non métaphysique, je crois qu'il y a beaucoup d'éléments mythiques qui sont très utiles, mais ce à quoi on arrive à la fin, ce n'est pas une psychologie. Je ne m'intéresse pas simplement à réduire le bouddhisme à une psychologie. Le chemin octuple n'est pas une psychologie. Evidemment, il y a un élément psychologique dans toutes ces pratiques et dans toutes ces philosophies, mais cela ne peut pas se réduire à la psychologie pure. Ça réduirait le bouddhisme à une sorte de *self help practice*, et je crois que, peut-être, on peut voir ça dans le mouvement de *mindfulness*. Ça, c'est vraiment quelque chose qui met tout l'accent sur la psychologie. Mais pour moi, ça n'est pas le *dhamma*. Le *dhamma*, c'est une façon de vivre qui est intégrée, qui intègre tous les aspects de notre humanité, pas simplement un travail psychologique sur l'esprit. Et j'ai essayé pendant ce week-end de dire ça plusieurs fois parce que je crois qu'il y a un risque que ça devienne une sorte de psychologie.

Pour moi, le bouddhisme est à la fois une sorte de philosophie pratique – comme on pourrait peut-être dire –, mais malheureusement, en Occident, le concept de philosophie est



devenu corrompu aussi. Quand j'utilise ce mot, je pense en fait à notre propre tradition commençant avec Socrate, avec Démocrite, et peut-être plus particulièrement aux philosophes grecs Pyrrhon, Epicure et les stoïciens. Et je crois que le bouddhisme primitif, le bouddhisme ancien, est très proche de ces pratiques de la philosophie qu'on trouve chez les philosophes grecs.

Un très bon livre sur ce sujet est celui de Pierre Hadot, « La Philosophie comme manière de vivre », « Philosophy as a Way of Life » en anglais. Et ça, ce n'est pas quelque chose qui est seulement pour les gens très spécialisés dans la méditation, c'est vraiment une pratique de philosophie qui va au-delà de ce qu'on entend par philosophie aujourd'hui, c'est la philosophie comme mode de vie. Et je crois que le bouddhisme originel était un peu comme ça, c'était une philosophie comme mode de vie.

On peut toujours dire, comme vous venez de le faire, que si on ne passe pas assez de ces étapes de métaphysique, de dogme... on n'arrivera pas au but final de l'éveil et tout ça. Cela a une validité, j'accepte tout ça, mais en même temps je crois que c'est une sorte de devoir pour toute personne qui essaie d'interpréter le bouddhisme pour notre époque de trouver un moyen d'exprimer ces idées, cette philosophie, cette pratique, ce chemin globalement et dans un langage qui parle à notre condition moderne. Et c'est en fait peut-être ma vocation dans cette vie d'essayer de faire ça. Je suis assez passionné par ça, et je trouve de plus en plus de gens – plusieurs qui sont un peu déçus par leur expérience avec les traditions bouddhistes traditionnelles – qui ne parlent pas en effet à leurs conditions, mais elles parlent aux conditions des Tibétains, des Japonais, des Coréens, des Thaïs. Il y a un écart culturel entre beaucoup des enseignements traditionnels bouddhistes, avec les besoins et les questions et les exigences que nous avons ici dans le monde de la modernité.

Alors je suis assez enthousiaste, comme peut-être vous le ressentez, pour imaginer une pratique qui n'est pas simplement psychologique, qui est plutôt philosophique, qui est pratique et qui s'adresse à tous les aspects de notre humanité. Je mets beaucoup d'accent aussi, un peu comme Trungpa, sur la créativité, les arts, l'imagination, tout ça, mais je crois qu'il faut trouver un discours, un idiome qui est vraiment le nôtre, qui n'est pas celui du Tibet, du Japon, des Indes. Et on peut apprendre beaucoup ici de l'histoire du bouddhisme : le bouddhisme a souvent trouvé la capacité d'aller au-delà des frontières des Indes, de la Chine, et chaque fois il a eu cette capacité de se réimaginer dans les contextes nouveaux.

Ce qui se passe maintenant en Occident, ça n'est pas quelque chose de nouveau : le bouddhisme a traversé cette étape plusieurs fois dans son histoire, et en tant qu'êtres qui sont imprégnés avec une conscience historique, je crois qu'on peut beaucoup apprendre en étudiant l'histoire de cette tradition. Cela pour moi est très important. Et ce qui surviendra à la fin, je ne sais pas, mais peut-être notre devoir n'est pas là. C'est plutôt d'essayer de pratiquer ces choses le plus sincèrement qu'on peut, d'essayer de les intégrer dans la vie que nous menons aujourd'hui, et le résultat – le futur du bouddhisme –, comme le dit souvent le dalaï lama, est dans nos mains : *it's in our hands*.

*Q. – Pour le livre « Philosophy as a Way of Life », vous avez cité l'auteur, mais je ne l'ai pas...*

Hadot, Pierre Hadot. Et pour une fois, c'est disponible en français, parce que ça a été écrit en français. Il y a plusieurs livres d'Hadot en anglais, « Philosophy as a Way of Life » était en effet une collection de petits essais en français qui a été reprise par l'éditeur anglais. Il y a un très bon livre de poche, c'est un entretien avec Hadot juste avant sa mort, un long entretien sur sa vie, et c'est très bon. Il a écrit un très bon livre sur Marc Aurèle, qui s'appelle « La Citadelle intérieure ». C'est là aussi un très beau livre qui a énormément de résonances avec la pratique du bouddhisme, mais Hadot ne mentionne presque jamais le bouddhisme, c'est comme si le bouddhisme n'existait pas pour lui. C'est bizarre de mon point de vue de dire

toutes ces choses, sans aucune référence au bouddhisme qui dit en fait quelque chose de vraiment très semblable : c'est un peu hallucinant, mais ça montre comme notre culture académique est très eurocentrique.

Les savants se méfient énormément d'aller au-delà de l'Europe, surtout sur le plan philosophique. La philosophie bouddhiste, taoïste n'est pas considérée, même de nos jours, en tant que philosophie vraie : la seule philosophie vraie, c'est une tradition qui remonte aux Grecs. *[C'est considéré comme une religion aussi.]* Oui, plutôt comme une religion : ça n'est pas quelque chose qu'on peut prendre au sérieux. Il y a maintenant, surtout aux Etats-Unis, beaucoup des savants bouddhistes qui essaient de pénétrer dans ce champ fermé pour écrire des articles sur la logique bouddhiste et cet ensemble qui n'a rien à envier aux pensées de notre culture, mais il y a toujours cette sorte de chauvinisme vis-à-vis des traditions non européennes.

*Q. – Justement, par rapport à l'histoire de la philosophie, des doctrines, des solutions aux questions que pose la situation d'être humain, le bouddhisme tel que vous le décrivez, ça semble un peu unique par la pertinence – je veux dire par rapport au taoïsme, par rapport aux monothéismes – dans les réponses apportées aux questions qui se posent particulièrement à notre époque – et ça, ça me dérange un peu...*

Peut-être que vous avez raison. Je ne sais pas, je ne voulais pas dire ça, je ne dirai jamais une telle chose. Mais je pourrais dire que pour moi-même et beaucoup de mes collègues, mes amis, mes étudiants, les gens dont j'ai fait la connaissance au cours des dernières décennies, on est plutôt d'accord que, pour nous au moins, le bouddhisme offre à la fois une éthique, une pratique contemplative, une philosophie, une culture bien intégrée qui répond – très bien je crois – aux questions que beaucoup de gens posent en ce moment.

Mais je suis très réticent à prétendre que le bouddhisme, voilà, c'est la solution des problèmes du monde, etc. Non, ça n'est pas comme ça. Peut-être le bouddhisme peut jouer un rôle, avec probablement d'autres tendances philosophiques, religieuses, spirituelles, psychologiques, qui peuvent peut-être ensemble à un moment donné arriver à une nouvelle façon de vivre, de penser, qui peut vraiment faire une différence par rapport à la vie destructive que nous menons, par rapport à l'environnement et tout ça. Mais je me méfie énormément de considérer le bouddhisme comme une sorte de panacée. Même si je suis tenté des fois...

*Q. – En continuant sur cette idée-là, quand vous rencontrez quelque chose qui contredit une des théories du bouddhisme – je pense à ce que peuvent dire les scientifiques qu'il y a quelque chose chez l'être humain qui ne bouge pas et quelque chose d'impermanent (...). Alors quand vous rencontrez quelque chose qui contredirait, comment vous faites avec ça. Vous dites : pour moi, le bouddhisme ne peut pas englober tout, ou... Parce que vous arrivez dans vos théories à englober beaucoup de choses, la science, l'histoire, la philosophie...*

Je crois en effet que c'est impossible que le bouddhisme contredise la science. Pas parce que les deux disent les mêmes choses, mais parce que ce ne sont pas les mêmes sortes de bêtes. On ne peut pas faire une comparaison. Je crois que c'est une erreur de considérer le bouddhisme comme une sorte de science intérieure, de science de l'esprit, comme disent beaucoup de personnes.

Le bouddhisme est principalement une éthique, c'est une pratique, en tant que philosophie. Et puis c'est un pragmatisme, et je dis ça dans un sens assez strict. Pas le pragmatisme dans un sens général, mais le pragmatisme qu'on trouve dans les écrits de William James par exemple, et plus récemment dans les livres de Richard Rorty – c'est un philosophe américain qui est décédé il y a deux-trois ans. Et pour eux, il y a quelque chose de fondamental qui différencie le pragmatisme des autres philosophies qui sont effectivement basées sur une ontologie. Ce sont des philosophies qui affirment quelque chose sur la nature de la réalité :

que la réalité est permanente, que la réalité est impermanente. Et ça, c'est une discussion qui remonte jusqu'à Héraclite et Parménide. Dans notre culture, il y avait déjà ce débat là-bas. Mais pour moi, le bouddhisme n'affirme ni que les choses sont essentiellement permanentes, ni que les choses sont essentiellement impermanentes. Cela, c'est une vue très répandue dans le bouddhisme traditionnel, mais franchement, je crois que c'est là une distorsion, que l'impermanence n'est pas une idée ontologique, mais que c'est une idée pragmatique.

Ça veut dire que l'importance de l'impermanence, c'est de pointer l'aspect impermanent des choses, parce que ça dissout notre attachement à la permanence. L'impermanence n'est pas plus vraie que l'impermanence. C'est une façon de voir le monde dans la méditation, dans les pratiques réflexives, qui peut faire une différence dans la façon dont on s'engage avec soi-même et les autres. Alors, l'impermanence, ça a une fonction totalement pragmatique. Et même Nagarjuna, un des grands philosophes bouddhistes, dans un de ses versets, disait : « impermanence, permanence, ce sont deux vues extrêmes ». Si on insiste sur l'impermanence, ça c'est une vue extrême ; si on insiste sur la permanence également. Et je crois que ça montre aussi qu'on est tellement habitués à ce que les religions et les philosophies soient essentiellement ontologiques, soient basées sur une ontologie, que c'est très difficile en effet de comprendre une tradition comme le bouddhisme, une tradition comme le bouddhisme ancien surtout, qui est totalement non métaphysique, non ontologique, et qui est éthique et pragmatique.

*Q. – Hier, vous nous avez dit que quand vous étiez un moine, vous aviez pour ambition de devenir un Bouddha. Finalement, ça ne s'est pas fait. Est-ce que c'est parce que vous vous êtes rendu compte qu'il y avait des difficultés que vous n'arriviez pas à surmonter, ou bien est-ce que c'est parce que ça ne correspondait pas à votre chemin de vie ?*

Encore une fois très bonne question. Difficile de répondre, vraiment. Mais je crois qu'à cette époque-là j'avais un concept de Bouddha qui était totalement irréaliste. C'était un concept d'être parfait, un être qui n'a plus la haine, l'attachement, la peur. Toutes ces émotions étaient complètement éradiquées de lui. Et pour moi, franchement, ça c'est de l'idéalisme pur et dur, c'est une image qui pourrait être inspirante, mais ça a très peu à voir avec la possibilité d'un être humain.

Et je crois que le bouddhisme lui-même, dans le zen et dans les autres traditions, a souvent lutté avec ce problème. Est-ce que le Bouddha est vraiment un être parfait, ou est-ce que le Bouddha est un peu comme nous ? Et s'il est un peu comme nous, qu'est-ce qu'il a de spécial ? Et ça, c'est difficile à résoudre, ce problème. Mais ce que je pourrais dire est qu'en effet je ne pense plus de cette façon. Ce n'est pas que je ne suis pas arrivé à ce but – c'est peut-être vrai aussi –, mais ce que j'entends aujourd'hui par Bouddha, de mener une vie éveillée, est très différent de ce que j'ai appris quand j'étais plus jeune, et toutes mes perspectives ont changé, à cause de ça.